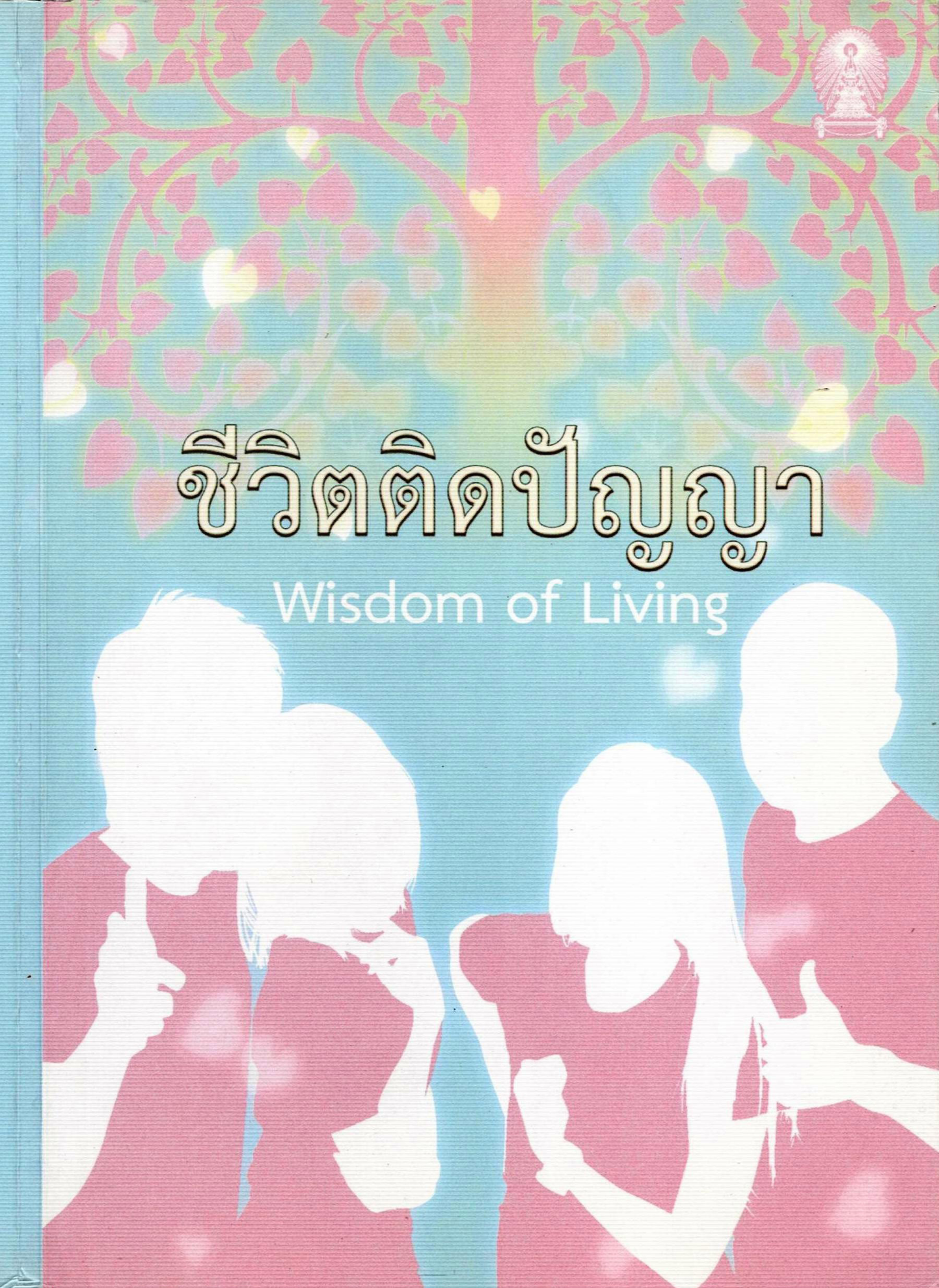
ชีวิตติดปัญญา

Wisdom of Living



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ชีวิตติดปัญญา

(Wisdom of Living)



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

"ชีวิตติดปัญญา (Wisdom of Living)"

เรียบเรียง : เภสัชกรสุรพล ไกรสราวุฒิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน พ.ศ. 2557

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสราวุฒิ.
ชีวิตติดปัญญา (Wisdom of Living).— กรุงเทพฯ :
ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557.
1. พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง. 64 หน้า.
294.3144

ISBN : 978-616-551-856-7

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล, รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์, นายกรรชิต จิตระทาน

บรรณาธิการ : เภสัชกรสุรพล ไกรสราวุฒิ

ออกแบบปก : นายพงศ์ศักดิ์ สุวรรณมณี

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นายมาโนช กลิ่นทรัพย์, นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์, นางนิติพร ใบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

Website : http://www.dharma-centre.chula.ac.th

Email : dharma-centre@chula.ac.th

คำนำ

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

****

ในงานเขียนเล่มนี้ ผู้เขียนอาศัยหลักพุทธธรรม ประกอบกับความรอบรู้ในวิชาการปัจจุบัน เรียบเรียงเสนอนำผู้อ่านพิจารณาปฏิบัติตนเพื่อความสุข ความเจริญในการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์

เมื่อผู้อ่านทบทวนพิจารณาเนื้อหาของหนังสืออย่างถ่องแท้แล้ว จะพบว่าการดำเนินชีวิตของปุถุชนสามัญ ไม่จำเป็นต้องเป็นนักบวช ก็อาจบรรลุธรรมสูงสุดได้

ในเล่มหนังสือเล็ก 57 หน้านี้ มีข้อความครอบคลุมหลักธรรมลึกซึ้ง ซึ่งครอบคลุมทุกแง่มุมของการปฏิบัติตนเพื่อชีวิตอันดีงาม ปราศจากปัญหา

ทุกถ้อยคำทุกประโยค ทุกหน้าหนังสือ ควรอ่านทบทวน เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างสมบูรณ์

ขอแนะนำหนังสือเล่มนี้ เพื่อใช้เป็นคู่มือดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์

ระวี ภาวิไล

2 กพ 2557

คำนิยม

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์
ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)

****

คุณสุรพล ไกรสราวุฒิ ตั้งแต่เมื่อครั้งที่ยังเป็นนิสิตได้แสดงออกถึงความสนใจในพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน ดังนั้นเมื่อมีตำแหน่งว่างรองรับ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล หรือศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย จึงได้ชักชวนให้มารับราชการในธรรมสถาน เพราะว่าที่ธรรมสถานเปิดโอกาสให้ท่านได้อ่าน ได้ฟัง ได้ใกล้ชิดกับผู้รู้ทางศาสนาอีกมากมาย มาบัดนี้นับได้ว่าท่านผู้อำนวยการสุรพล ไกรสราวุฒิ เป็นผู้เชี่ยวชาญพระพุทธศาสนาท่านหนึ่ง

หลายปีผ่านมานี้ ท่านได้รวบรวมความรู้ความเชี่ยวชาญของท่าน โดยเขียนเป็นหนังสือ สาระธรรม เล่มพกพาสะดวก ออกมาปีละเล่ม อย่างต่อเนื่อง นับถึงปี พ.ศ.๒๕๕๗ นี้ครบ ๑๐ เล่มพอดี สำหรับปีนี้ ตั้งชื่อเล่มว่า "ชีวิตคิดปัญญา"

ความน่าสนใจอยู่ที่ท่านอธิบายสาระธรรมผ่านความเป็นเภสัชกร ซึ่งเหมาะแก่โลกทัศน์ในวัยหนุ่มสาวของนิสิตนักศึกษา ท่านเสนอแนวคิดโดยการตั้งคำถาม และนำสาระธรรมในพระพุทธ-ศาสนาตามแบบของชาวชมพูทวีปมาเสนอ เป็นแนวทางให้เกิดปัญญา โดยเน้นว่าปัญญาจักเป็นพื้นฐานของคุณธรรม อันนำพาให้เกิดปกติสุข และมีชีวิตอันจักดำเนินไปโดยสันติ

"ชีวิตคิดปัญญา" ท่านจะออกเผยแพร่ได้ในช่วงเวลารอยต่อของปีเก่า-ใหม่ จึงพิจารณาได้ว่าท่านผู้เขียนตั้งใจจะมอบสาระธรรมเล่มนี้ให้แก่นิสิตนักศึกษาและสาธุชนผู้สนใจทั้งหลาย เป็นของขวัญปีใหม่ ๒๕๕๘

รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์

๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗

คำนิยม

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระพันธ์ รังสีวิจิตรประภา
รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาทั่วไป

****

หนังสือ "ชีวิตติดปัญญา" เล่มนี้เกิดจากความตั้งใจของ เภสัชกร สุรพล ไกรสราวุฒิ ที่จะถ่ายทอดหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้กับนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผ่านวิชา *ชีวิตติดปัญญา* เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ตามเจตนารมณ์ของการจัดการศึกษา สำหรับหลักสูตรอุดมศึกษาในระดับประเทศ ซึ่งขอชื่นชมและขอบคุณ ในความกรุณา ที่ร่วมด้วยช่วยกันกับทางศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ทำการรวบรวมหลักธรรมสำคัญในทาง พุทธศาสนาที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวันสำหรับนิสิต และบุคคลสนใจทั่วไป โดยการเขียนเรื่องราว อธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเหตุและผล รู้เท่าทัน ความรู้สึกและความต้องการตัวเอง ซึ่งเมื่อรู้จักตนแล้ว ด้วยการฟังเรื่อง เล่า อ่านเรื่องเขียน แล้วใช้สติในการกรองอย่างมีเหตุและผล เพื่อทำให้ เกิดปัญญา เป็นแสงสว่างทางความคิด จากนั้นก็แสวงหาเครื่องมือหรือ วิธีการที่เหมาะสม นำมาพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดี ให้เก่ง ยิ่งขึ้น ต่อไป ก็จะสามารถเป็นที่พึ่งของผู้อื่นรอบๆ ตัวได้ในอนาคต เกิดความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ท้ายที่สุดนี้หวังว่าผู้ที่ได้ศึกษาหนังสือเล่มนี้อย่างถ่องแท้ พิจารณา อย่างมีเหตุมีผลด้วยสติ ตามที่ตนเองมีประสบการณ์ในชีวิตทั้งดีและร้าย เพื่อทำให้เกิดแสงสว่างทางปัญญา เห็นช่องทางของการเดินทางไปใน อนาคต เพื่อจะได้พบกับความสุข ความเจริญ เป็นที่พึ่งของคนรอบข้าง ได้ต่อไป

สารบัญ หน้า

“ชีวิตติดปัญญา”
(Wisdom of Living)

****

ชีวิต *ติดปัญญา* ที่เป็นชื่อของหนังสือนี้ มาจากชื่อหลักสูตรวิชา **ชีวิตติดปัญญา** หรือ Wisdom of Living ซึ่งธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เสนอขออนุมัติเปิดสอนเป็นรายวิชาศึกษาทั่วไปในกลุ่มสหศาสตร์ ผ่านศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีทุกสาขา โดยได้เริ่มเปิดสอนครั้งแรกในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2556

เนื่องจากได้พิจารณาเห็นว่าเนื้อหาสาระของหลักสูตรวิชาดังกล่าว น่าสนใจ มีประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยทำให้ทุกขั้นตอนของชีวิตดำเนินไปด้วยดี ด้วยความราบรื่นและมีความสุข จึงเห็นควรรวบรวมเนื้อหาสาระทั้งหมดของการเรียนการสอนหลักสูตรวิชานี้ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะนำไปใช้ประโยชน์เป็นหนังสือคู่มือประกอบการเรียนการสอนแก่นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนหลักสูตรวิชานี้ในรุ่นต่อ ๆ ไปแล้ว ยังสามารถแจกเผยแพร่เป็นประโยชน์แก่สาธารณชนในวงกว้างได้อีกโสตหนึ่งด้วย

ความเป็นมาของ ชีวิตติดปัญญา

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ริเริ่มบุกเบิกงานด้านการเรียนการสอนสำหรับนิสิตเป็นครั้งแรก ในภาคการศึกษาปลายของปีการศึกษา 2554 โดยได้เปิดสอนหลักสูตรวิชา **พุทธบัณฑิตจุฬาฯ สง่างาม** (CU Smart Buddhist Graduates) ซึ่งเป็นรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีทุกสาขา ผ่านศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลักสูตรวิชาที่เปิดสอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง ความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในความเป็นพุทธบริษัท แก่นิสิตจุฬาฯ ผู้นับถือพระพุทธศาสนาให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ ทั้งในส่วนที่เป็นหลักธรรมและหลักปฏิบัติอย่างเพียงพอ ตลอดจนสามารถประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในทางศาสนาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเป็นแบบอย่างในการดำรงตนตามวิถีแห่งชาวพุทธที่ดีต่อไป โดยได้กำหนดเนื้อหาสาระการสอนไว้เป็น 5 ด้าน ด้วยกัน คือ

1. **ด้านวิชาการ** มีวิชาย่อย ดังนี้
   - หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้
   - รู้จักคัมภีร์สำคัญในพระพุทธศาสนา
   - พุทธประวัติวิเคราะห์ และประวัติพระพุทธศาสนา
   - เข้าถึงธรรมเชิงวิทยาศาสตร์
   - ธรรมะเพื่อความเป็นบัณฑิตของแผ่นดิน
   - ประมวลภาพแนวคำสอนสำนักใหญ่ ๆ ในประเทศไทย
2. **ภาคปฏิบัติ**
   - เจริญสมาธิ (สมถภาวนา, กรรมฐาน 40, เดินจงกรม)

- เจริญปัญญา (วิปัสสนาภาวนา, สติปัฏฐาน 4)

3. **ภาคพิธีกรรม**

- การกราบแบบต่าง ๆ
- การจัดโต๊ะหมู่บูชา และอาสนะพระ
- การอาราธนาต่าง ๆ เช่น อาราธนาศีล, ธรรม, พระปริตร
- การกล่าวคำถวายต่าง ๆ เช่น สังฆทาน, ผ้าป่า
- การทำวัตรเช้า–วัตรเย็น บทแผ่เมตตา และบทกรวดน้ำ
- ความหมายต่าง ๆ ของงานพิธีศพ เช่น การรดน้ำศพ, การสวดพระอภิธรรม

4. **ภาคอภิปรายธรรม :**

- แบ่งกลุ่มนิสิตให้อภิปรายหัวข้อธรรมตามที่สนใจ

5. **ภาคทัศนศึกษา**

- จัดพานิสิตเข้าวัด เพื่อฝึกการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ที่เป็นเหตุการณ์จริง และในสถานที่จริง

*สำหรับหลักสูตรวิชาที่ 2 คือ **วิชาชีวิตติดปัญญา** มีแนวคิดในการสร้างที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ ไม่ได้นำเอาเรื่องของศาสนาเป็นตัวตั้ง แล้วเสริมสร้างนิสิตให้เป็นศาสนิกชนที่ดีตามหลักของพระศาสนา ดังเช่นในหลักสูตรวิชาพุทธบัณฑิตจุฬาฯ สง่างาม แต่เอาเรื่องของชีวิตเป็นตัวตั้ง แล้วเสนอให้พิจารณาว่าชีวิตของบุคคลหนึ่งตั้งแต่แรกเกิดจนถึงบั้นปลาย จะต้องพบหรือเผชิญกับเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้เห็นภาพของชีวิตตลอดสาย และทำให้รู้จัก ฝึกฝน อบรม และตระเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เป็นการล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกขั้นตอนเป็นไปด้วยดี และประสบความสุขความสำเร็จอย่างสูง*

สำหรับเนื้อหาสาระของหลักสูตรวิชาชีวิตติดปัญญา ได้จำแนกเป็นวิชาย่อย ดังนี้

- ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร เกิดมาทำไม
- ขั้นตอนของชีวิต 4 ช่วง
- หลีกห่างอบายมุข : ทางแห่งความเสื่อม
- การรู้จักปฏิบัติถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม
- ธรรมสำหรับการครองชีวิตฆราวาสและครอบครัว
- ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง
- ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี
- รู้จักความสุขในมิติต่าง ๆ
- วิถีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน
- ธรรมสำหรับการเผชิญความแก่-เจ็บ-ตาย
- หลักการพัฒนามนุษย์สมบูรณ์แบบ

จะได้อธิบายขยายความโดยละเอียดต่อไป

ทำไมชีวิตของมนุษย์จึงต้องติดปัญญา

เพราะว่า : ธรรมชาติมีกฎธรรมชาติควบคุมความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ

กล่าวคือ ทุกสิ่งในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ทั้งหมดล้วนมีการดำรงอยู่และเปลี่ยนแปลงไปตาม "กฎของธรรมชาติ" หรือเรียกให้ชัดยิ่งขึ้นว่า"กฎแห่งเหตุและผล" หรืออย่างที่ภาษาทางศาสนาใช้คำว่า "เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย"

ดังนั้น การจะกระทำหรือดำเนินการในเรื่องใดๆ ที่เกี่ยว

ข้องกับธรรมชาติ จึงถูกบังคับให้ต้องแสวงหา "ปัญญา" หรือ "ความรู้" ที่เป็น "กฎธรรมชาติ" หรือ "เหตุปัจจัย" ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ เสียก่อน แล้วจึงค่อยกระทำหรือดำเนินการไปตามกฎธรรมชาติที่ควบคุมอยู่ ก็จะทำให้ได้รับผลสำเร็จด้วยดี

บุคคลไม่สามารถที่จะกระทำอะไรตามอำเภอใจหรือตามความอยากของตน ซึ่งหากกระทำเช่นที่ว่านี้ นอกจากจะไม่สามารถทำให้เกิดผลสำเร็จแล้ว ยังอาจจะทำให้เกิดปัญหามากมายติดตามมาได้

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ที่จะให้ผลเป็นความสงบสุข สันติ และยั่งยืน ทั้งต่อบุคคลและสังคม ตลอดจนต่อโลกทั้งมวล จึงต้องอาศัย "ปัญญา" เป็นเครื่องนำทาง

นอกจากนั้นยังเป็นเพราะธรรมชาติชีวิตของมนุษย์มีสิ่งที่เรียกว่า ***ภาวิตญาณ*** คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรม ซึ่งเป็นศักยภาพที่ทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้และฝึกฝนตนเองได้อย่างไม่มีขีดจำกัด ส่วนธรรมชาติชีวิตของสัตว์อื่น ๆ มีเพียง ***สัญชาตญาณ*** ซึ่งเป็นความรู้ที่มีมาเองหรือเกิดขึ้นเองมาแต่กำเนิดโดยไม่ต้องมีใครสอน เพื่อที่จะควบคุมความเป็นไปและทำให้สัตว์ทั้งหลายสามารถรักษาตัวรอดและดำรงชีวิตอยู่ได้ การดำเนินชีวิตของสัตว์อื่น ๆ จึงไม่มีความจำเป็นต้องฝึกฝนอบรมด้านปัญญาแต่ประการใด

มนุษย์ได้พัฒนาและสะสมภาวิตญาณในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด จึงทำให้วิถีการดำรงชีวิตแปลกแยกออกไปจากวิถีธรรมดาของธรรมชาติเป็นอย่างมาก จนทำให้การดำรงอยู่ในสังคมของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับ หากไม่ได้มีการเรียนรู้และฝึกอบรมให้มีปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจในชีวิต ตลอดจนความสามารถใน

การใช้ชีวิตให้มากเพียงพอในระดับหนึ่ง ก็ทำให้ไม่สามารถพึ่งตนเอง หรือดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนได้ ชีวิตของมนุษย์จึงต้องมีการฝึกฝนอบรมด้านปัญญา และอาศัยปัญญาเป็นเครื่องนำในการดำเนินชีวิต หนังสือนี้จึงให้ชื่อเรียกสั้น ๆ ว่า "**ชีวิตติดปัญญา**" และจะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป

ปัญญา คืออะไร ?

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

"ปัญญา" คือ "ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง"

ซึ่งสามารถสรุปความได้ว่า ปัญญาที่จะนับว่าเป็นความรู้อย่างทั่วถึงแท้จริงในพุทธศาสนา อย่างน้อยมี 4 นัยสำคัญที่ต้องรู้จัก คือ

(1) ปัญญาที่เป็นองค์ความรู้ในเรื่องของเหตุและผลของสิ่งนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้ถึงโครงสร้าง รู้ถึงองค์ประกอบ รู้ที่มาที่ไป รู้เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

(2) ปัญญาที่รู้ถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งนั้น ๆ ทั้งในส่วนที่เป็นคุณ-โทษ ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ ที่มีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม

(3) ปัญญาที่รู้จักเข้าไปทำหน้าที่ จัดแจง จัดสรร จัดการ หรือเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง

(4) **ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงในกองสังขาร** ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้เท่าทันในความเป็นไตรลักษณ์ *(= อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา= ความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่ใช่ตัวตน)* ของสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของปรุงแต่ง ซึ่งจะมีผลทำให้จิตมีความเป็นอิสระ ไม่มีความบีบคั้น และไม่เกิดความประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่นแม้ในความรู้ที่มีนั้น และพร้อมที่จะปรับปรุงความรู้ต่างๆ ให้ดีขึ้นก้าวหน้าขึ้นตลอดเวลา

ยกตัวอย่าง เช่น การจะมีปัญญารอบรู้อย่างทั่วถึงในเรื่องของ "ยา" ชนิดหนึ่ง

ประการแรก จะต้องรู้จักเรื่องของ "ตัวยา" และ "กลไกการออกฤทธิ์" ของตัวยานั้น ๆ ซึ่งในทางการแพทย์แผนปัจจุบันสามารถลงลึกถึงการรู้จัก "โครงสร้างทางเคมี" ตลอดจน "ปฏิกิริยาทางเคมี" ในระดับโมเลกุล เมื่อเข้าสู่ระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมไปถึงการรู้ในเรื่องปฏิกิริยาต่อกันของยาต่างๆ เมื่อใช้ร่วมกัน เป็นต้น

ประการที่ 2 รู้ถึง"สรรพคุณ" ทั้งในส่วนที่เป็นคุณต่อการรักษา และส่วนที่อาจเกิดเป็นผลข้างเคียง หรือเป็นพิษต่อระบบของอวัยวะต่าง ๆ

ประการที่ 3 รู้ถึงวิธีการสกัดหรือสังเคราะห์ ให้ได้มาซึ่งตัวยานั้น ๆ ตลอดจนวิธีการปรุงให้อยู่ในรูปแบบที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เช่น ใช้ทา ใช้กิน หรือใช้ฉีด เป็นต้น นอกจากนั้น รู้ถึงขนาดของการใช้ยา รู้ถึงจังหวะเวลาในการใช้ เช่น รับประทานเฉพาะในตอนเช้า , รับประทานก่อนหรือหลังอาหาร เป็นต้น

ประการสุดท้าย คือ มีปัญญารู้เท่าทัน ไม่ประมาทและยึดมั่น

ต่อความรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่นั้น ว่าเป็นความรู้ที่ถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว แต่ยังจะคอยสังเกตและหมั่นปรับปรุงความรู้ต่าง ๆ ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ๆ ตลอดเวลา และด้วยท่าทีแห่งการมีปัญญาเช่นที่ว่านี้ นอกจากจะช่วยให้มีพัฒนาการของตัวปัญญาเองอยู่ตลอดเวลาแล้ว ยังมีผลทำให้จิตของบุคคลมีความเป็นอิสระ ไม่มีความบีบคั้นใด ๆ ในทุกเรื่องที่เข้าไปเกี่ยวข้อง

สาระสำคัญของชีวิตที่ต้องติดปัญญา

ต่อจากนี้ไปจะได้ประมวลเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงบั้นปลาย ว่ามีประเด็นสำคัญอะไรบ้างที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะต้องพบหรือเผชิญ ตลอดจนนำเสนอปัญญาและวิธีการที่จะเข้าไปจัดการหรือเกี่ยวข้องกับเรื่องราวนั้น ๆ ให้ถูกต้อง โดยขอนำเสนอในบริบทตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ เพื่อเป็นโอกาสให้บุคคลได้ทำความเข้าใจหรือเห็นภาพของการดำเนินชีวิตตลอดสายเป็นการล่วงหน้า ทั้งนี้เป็นเสมือนกับการสร้างแผนที่ชีวิตให้กับตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก เปรียบได้กับการเดินทางไกลของบุคคลที่ไปในสถานที่ที่ไม่เคยรู้จักหรือไม่เคยเดินทางไปมาก่อน แต่หากมีแผนที่เส้นทางการเดินทางที่ถูกต้องอยู่ในมือแล้ว ย่อมทำให้การเดินทางเป็นไปด้วยความมั่นใจ มีความราบรื่น และถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอนและปลอดภัย เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่ไม่มีแผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือแล้ว ย่อมให้ผลและความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก โดยจะนำเสนอไปตามลำดับหัวข้อวิชาของหลักสูตรวิชา*ชีวิตติดปัญญา* ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

● ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร เกิดมาทำไม

หลักการทั่วไป การจะทำหน้าที่หรือเกี่ยวข้องกับอะไรก็ตาม เพื่อให้บรรลุผลดีและไม่ก่อให้เกิดโทษหรือปัญหาต่าง ๆ ติดตามมา ประการแรกที่สุด จะต้องทำความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติตลอดจนเรื่องราวของสิ่งนั้น ๆ ให้ถูกต้องและเพียงพอเสียก่อน โดยเฉพาะกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งนั้น ๆ

ดังนั้น เมื่อบุคคลมีชีวิตขึ้นมา ประการแรกสุดที่จะต้องกระทำก่อน คือ การทำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า ***ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม*** เพราะหากยังไม่รู้ถูกต้องในประเด็นเหล่านี้อย่างเพียงพอแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่หรือปฏิบัติต่อตัวชีวิต ตลอดจนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตให้ถูกต้องได้

กล่าวโดยสรุปตามหลักพระพุทธศาสนา **ชีวิต คือ กายและจิต** ดังนั้น จึงควรมาทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนว่า

กายคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร

และ ***จิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร***

คำตอบในประเด็นข้างต้นนี้ ขอเสนอว่า ไม่สามารถหาได้ด้วยการใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่าง ๆ มาอธิบาย แต่คำตอบนั้นมีอยู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติเอง กล่าวคือ ตัวธรรมชาติทั้งกายและจิตนั่นเอง กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มนุษย์เราอาจจะไม่ได้สังเกตเพียงพอ หรือมัวแต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ ๆ

มาลองสังเกตและเฝ้าดูชีวิตในส่วนกายและชีวิตในส่วนจิต

เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ธรรมชาติของกาย มีส่วนที่แข็ง ส่วนที่เหลว ส่วนที่เคลื่อนไหวลอยไปมาได้ และส่วนที่ร้อน-เย็น ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกาย คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง

ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม ?

เราย่อมสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการตามธรรมชาติแน่นอน กล่าวโดยสรุป คือ ต้องการธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ จากธรรมชาติภายนอก ซึ่งอยู่ในรูปของปัจจัย 4 (อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค)

เพื่ออะไร ?

เพื่อหล่อเลี้ยงและค้ำจุนชีวิตฝ่ายกาย ให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ เพราะหากชีวิตฝ่ายกายไม่ได้รับปัจจัย 4 จากธรรมชาติภายนอกแล้ว ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ หรือดำรงอยู่ได้ก็อย่างยากลำบาก

เมื่อเข้าใจชีวิตฝ่ายกายว่า คืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร ที่เป็นจริงตามธรรมชาติแล้ว ประเด็นสำคัญก็มาอยู่ที่ตัวความต้องการนี้เอง และเนื่องจากชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการดังกล่าวที่เป็นความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ จึงบังคับให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า **"หน้าที่"** ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ที่จะต้องรู้จัก แสวงหา บริโภค ใช้สอย และเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ให้ถูกต้อง คำว่าถูกต้องในที่นี้ก็คือ ให้ผลกับชีวิตฝ่ายกายทำให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ ***ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายกายก็อยู่ที่ตรงนี้เอง คือ การมีกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ***

ในส่วนของชีวิตฝ่ายจิตบ้าง

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ในตัวชีวิตยังมีธรรมชาติอีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ ที่สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ธรรมชาติรู้นี้ ก็คือ จิต นั่นเอง

จิตหรือธรรมชาติรู้นี้ มีความต้องการแท้ ๆ ตามธรรมชาติเช่นเดียวกันกับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม?

คำตอบในที่นี้ก็คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิตในฝ่ายกาย ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการก็คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่ออะไร ?

เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวจิตเอง เพราะตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิตให้ดิ้นรนด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบ นิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนคงเคยประสบมาแล้ว คือ ในยามที่มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจ ตราบใดที่จิตยังมองไม่เห็นทางออกหรือไม่รู้คำตอบในการแก้ปัญหานั้น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตราบนั้น แต่ในขณะใดที่เห็นทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไขปัญหาแล้ว จิตจะเกิดภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวว่า เหมือนยกภูเขาออกจากอก นี่ย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า สิ่งที่จิตต้องการจริง ๆ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง นั่นเอง

หรือหากจะพิจารณาจากพระพุทธประวัติ ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ว่าพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัปป์ หลังจากที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกร ที่ทรงบำเพ็ญมาทั้งหมด

ต้องการอะไร ? คำตอบ คือ **ต้องการโพธิญาณหรือการตรัสรู้** รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง นี่ย่อมเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า สิ่งที่จิตต้องการตามธรรมชาติแท้ ๆ คือความรู้แจ้ง หรือความรู้ที่ถูกต้อง

ความต้องการของชีวิตในฝ่ายจิตนี้ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในฝ่ายกาย คือ ทำให้เกิด **"หน้าที่"** ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ต้องศึกษาและแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องให้กับจิต ซึ่งหากนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเกณฑ์ ก็คือการศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ได้ทรงแสดงไว้ว่าเป็นใบไม้ในกำมือ คือเรื่องของความทุกข์และความสิ้นไปแห่งทุกข์ในชีวิต ไม่จำเป็นต้องไปศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงว่าเป็นใบไม้ทั้งป่า ***ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายจิต ก็คือ การที่จิตมีความรู้ถูกต้อง จนความทุกข์ในจิตหมดสิ้นไป หรือเกิดขึ้นรบกวนจิตไม่ได้อีกต่อไป***

เมื่อรู้เข้าใจธรรมชาติของ "ชีวิต" ถูกต้อง ตามที่ได้กล่าวไปแล้ว จะทำให้ :-

●...รู้ว่า การมีชีวิตนั้น ธรรมชาติได้กำหนดสิ่งที่เรียกว่า **"หน้าที่"** มาให้พร้อมแล้วกับตัวชีวิต ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องเดียวกันกับ"ความต้องการ" ของชีวิตในแต่ละฝ่ายนั่นเอง กล่าวคือ "ความต้องการ" ที่ว่านี้เป็นความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ ที่บังคับบุคคลให้มี "หน้าที่" ที่ต้องกระทำเพื่อตอบสนอง ไม่ทำไม่ได้ หากไม่ทำ ชีวิตก็จะประสบปัญหาและความยากลำบาก ทำให้ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในที่สุด

เมื่อรู้ถึง "ความต้องการ" ที่แท้จริงของธรรมชาติ ก็จะทำให้ :-

●...รู้ถึง "ความต้องการ" ของบุคคลที่คิดนึกไปเองด้วยความหลงหรือความเข้าใจผิด อย่างที่เรียกว่า **"ตัณหา"** เรื่องนี้สำคัญมาก หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า "ตัณหา" หรือ "ความทะยานอยาก"

นี้คือ "เหตุแห่งทุกข์" หมายความว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่มนุษย์ประสบล้วนมีสาเหตุสำคัญมาจาก "ตัณหา" หรือ "ความต้องการ" ที่บุคคลเข้าใจผิดไปเอง คือไปต้องการในสิ่งที่ชีวิตจริง ๆ ไม่ได้มีความต้องการ

●...การรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของธรรมชาติ ยังทำให้รู้ถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตอย่างถูกต้องด้วย เช่น อาหารเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงและค้ำจุนให้กายดำรงอยู่ได้ ไม่ใช่เป็นสิ่งตอบสนองเพื่อความเอร็ดอร่อย หรือความโก้เก๋ ซึ่งเป็นคุณค่าความหมายที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ไม่ว่าอาหารนั้นจะมีรสชาติเป็นอย่างไร จะจัดวางอย่างไร หรืออยู่ในบรรยากาศแบบใด ขอให้อาหารนั้นเพียงแต่ไม่เป็นโทษหรือมีพิษต่อกายแล้ว จะเห็นว่ามีคุณค่าความหมายเหมือนกันหมด จึงไม่เกิดความรู้สึกฟูหรือแฟบไปกับอาหาร และจึงทำให้สามารถเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับเรื่องของอาหารได้ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ ที่เนื่องด้วยกับเรื่องของอาหาร สำหรับเรื่องอื่น ๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น ยังทำให้ :-

●...รู้และเข้าใจเป้าหมายของชีวิตอย่างถูกต้อง รู้คำตอบของชีวิตที่ว่า "**เกิดมาทำไม**" ซึ่งกล่าวโดยสรุป ก็คือ *"การมีสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ เพื่อให้เป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิตจนกว่าจิตจะรู้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ ทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทั้งปวง"*

การรู้และเข้าใจถูกต้องในเรื่อง *ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม* นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เห็นเส้นทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้ว ยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยทำให้เข้าใจและสามารถปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 อย่างถูกต้องได้ง่ายยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่เป้าหมาย คือความดับทุกข์ในชีวิตของ

บุคคลได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง ซึ่งเป็นอุดมคติในการเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าในที่สุด

อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยเจ้า ความจริงที่ทำให้บุคคลเป็นพระอริยเจ้า หรือความจริงที่ทำให้บุคคลพ้นจากอริหรือข้าศึกศัตรู ซึ่งในที่นี้หมายถึงกิเลสหรือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่ทำให้เกิดความทุกข์แก่ชีวิต เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มี 4 หัวข้อใหญ่ ดังนี้

ทุกข์ = **อุปาทานขันธ์** คือ ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น

สมุทัย = **ตัณหา** คือ ความทะยานอยาก

นิโรธ = **ภาวะที่ไม่มีทุกข์**

มรรค = **หนทางหรือวิธีปฏิบัติให้บรรลุภาวะที่ไม่มีทุกข์**

โดยแสดงว่า **ทุกข์เป็นผล มาจากเหตุ คือสมุทัย**

นิโรธเป็นผล มาจากเหตุ คือมรรค

ซึ่งสรุปสาระสำคัญของอริยสัจ 4 ได้ว่า เป็นการประมวลวิถีการดำเนินชีวิตทั้งหมด ว่ามีอยู่ 2 เส้นทางใหญ่ คือ :-

1. เส้นทางชีวิตทุกข์
2. เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์

อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ได้ว่า

* **เส้นทางชีวิตทุกข์** คือ ***เส้นทางการดำเนินชีวิตที่เอาความต้องการของตัวเองหรือของตัวตน***(=ตัณหา) ***เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต*** ย่อมประสบผลคือความทุกข์ (=ทุกข์) ซึ่งจะมากหรือน้อย หยาบหรือละเอียด ขึ้นกับระดับหรือคุณภาพของความต้องการนั้น ๆ เป็นสำคัญ

* **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์** คือ ***เส้นทางการดำเนินชีวิตที่เอา***

ความถูกต้อง (= อริยมรรค มีองค์ 8 ทุกองค์ขึ้นต้นด้วยสัมมา = ความถูกต้อง) ***เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต*** ย่อมประสบผลคือความไม่มีทุกข์ (=นิโรธ)

โดยตรัสสอนให้ ละการดำเนินชีวิตในเส้นทางทุกข์เสีย แล้วฝึกหัดหรือเพียรดำเนินชีวิตในเส้นทางที่ไม่ทุกข์

การรู้เข้าใจในเรื่อง *ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร* และ *เกิดมาทำไม* ทำให้รู้ว่า ***สัมมา*** หรือ ***ความถูกต้อง*** คืออะไร ; การรู้ความต้องการที่แท้จริงของชีวิตทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิต ทำให้สามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่า ความต้องการที่เป็น ***ตัณหา*** คืออะไร

เมื่อรู้ชัดว่า ***สัมมา*** หรือ ***ความถูกต้อง*** คืออะไร และ ***ตัณหา*** คืออะไร จึงทำให้บุคคลสามารถละการดำเนินชีวิตในเส้นทางชีวิตทุกข์และฝึกหัดหรือเพียรดำเนินชีวิตในเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์ ได้อย่างถูกต้องและแท้จริง และจึงทำให้บุคคลสามารถได้รับประโยชน์และบรรลุอุดมคติตามหลักพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริงด้วย

• ขั้นตอนของชีวิต 4 ช่วง

เมื่อมีความรู้ในเรื่องธรรมชาติของชีวิตตามที่ได้กล่าวไปในบทที่ผ่านมา เรื่องต่อไปที่ควรรู้ คือ การมองเห็นภาพรวมของชีวิตตลอดสายอย่างที่เรียกว่า Bird's - eyes view ซึ่งจะทำให้เห็นเรื่องราวชีวิตในช่วงต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า รู้ว่าอนาคตของชีวิตที่กำลังจะไปถึงนั้น จะต้องพบหรือเผชิญกับอะไรบ้าง จะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดและอย่างไร จึงจะทำให้สามารถผ่านแต่ละช่วงของชีวิตนั้นไปด้วยดี และได้รับประโยชน์หรือคุณค่าสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งในที่นี้ขอนำเอาหลัก**อาศรม** 4

ของศาสนาพราหมณ์ฮินดู มาเป็นแบบและประยุกต์ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาโดยแบ่งขั้นตอนชีวิตไว้ เป็น 4 ช่วง ๆ ละ 20 ปี โดยประมาณ ดังนี้

1. **อาศรม "พรหมจรรย์"** เป็นอาศรมแรก เป็นช่วงวัยต้นของชีวิต ***เป็นอาศรมแห่งการเรียนรู้และฝึกอบรมด้านความประพฤติ*** เพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนให้มีความรู้ความสามารถ ตลอดจนมีอุปนิสัยหรือความประพฤติที่ดี ดังนั้นหน้าที่หรือสิ่งที่จะต้องกระทำในวัยนี้ คือ ***การฝึกหัดในเรื่องวินัย- อุปนิสัย - ความประพฤติ การควบคุมดูแลตนเอง พร้อมทั้งขวนขวายศึกษาเรียนรู้ศิลปวิทยาการ เพื่อจะได้นำไปใช้ในการประกอบอาชีพ*** บุคคลที่อยู่ในอาศรมนี้ เมื่อได้ฝึกอบรมตนดังที่กล่าวนี้ จะทำให้มีต้นทุนเพียงพอที่จะต่อยอด และประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีในการเลื่อนระดับไปสู่อาศรมถัดไป

การใช้ชื่อว่า *อาศรมพรหมจรรย์* มีนัยสำคัญอีกประการหนึ่ง เป็นการเน้นให้เห็นถึงสิ่งที่จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในวัยนี้ คือเรื่องเพศโดยเฉพาะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เพราะเป็นวัยที่ยังไม่มีความพร้อมสำหรับเรื่องนี้โดยประการทั้งปวง นอกจากจะทำให้เกิดความเสื่อมเสียในเรื่องความประพฤติ ทำให้ไม่เป็นที่วางใจของผู้อื่นแล้ว การหมกมุ่นมากจนเกินไป จะทำให้ไม่มีสมาธิ และไม่ตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียน และหากเกิดมีลูกขึ้นมา จะทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นได้มาก เพราะเป็นวัยที่ยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง

2. **อาศรม "คฤหัสถ์"** เป็นช่วงวัยของผู้ครองเรือน ***เป็นวัยที่เข้าสู่การทำงาน แสวงหาทรัพย์ สมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ การสร้างฐานะ การมีคู่ครอง ฯลฯ โดยเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ ความสุขและความสำเร็จของชีวิต***

สิ่งที่ได้ฝึกฝนอบรมตนมาในอาศรมพรหมจรรย์ คือ เรื่องอุปนิสัย ความประพฤติ และการมีความรู้ความสามารถในวิชาชีพ เป็นสิ่งที่เป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีในอาศรมนี้ เพราะไม่ว่าใครหรือหน่วยงานใด ย่อมต้องการบุคคลที่มีคุณสมบัติเช่นที่ว่านี้ และพร้อมที่จะสนับสนุนบุคคลที่มีคุณลักษณะดังที่กล่าว จึงทำให้มีความก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในอาศรมคฤหัสถ์เป็นอย่างดี ในทางตรงข้ามหากชีวิตในอาศรมพรหมจรรย์ไม่ได้ฝึกหัดอบรมในเรื่องอุปนิสัย ความประพฤติ และไม่เอาใจใส่ในการศึกษาเล่าเรียน ไม่สั่งสมความรู้ความสามารถที่จะนำไปประกอบอาชีพแล้ว ย่อมทำให้ไม่ก้าว-หน้า หรือประสบความสำเร็จของชีวิตในอาศรมนี้ได้ยาก

หน้าที่หรือสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกตนในวัยนี้ คือ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการ**ครองตน** (เช่น *ฆราวาสธรรม 4, ทิศ 6*) **ครองคน** (เช่น *พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4*) และ**ครองงาน** (เช่น *อิทธิบาท 4*) เป็นต้น ซึ่งจะได้อธิบายขยายความให้ละเอียดยิ่งขึ้นในบทข้างหน้า

3. **อาศรม "วนปรัสถ์"** อาศรมถัดไป คือ **วนปรัสถ์** คำนี้มาจาก "**วน**" (ป่า) + "**ปรัสถ์**" (ผู้อาศัยอยู่) แปลว่า "ผู้อาศัยอยู่ในป่า" ซึ่งความหมายที่แท้จริงในที่นี้ คือ ***"ผู้ที่สนใจหรือแสวงหาความสงบและความวิเวก"***

ทำไมเมื่อมาถึงอาศรมนี้ จึงกลับกลายเป็นผู้ที่สนใจหรือแสวงหาความสงบและความวิเวก ? แทนที่จะมีความสุขหรือแช่อิ่มอยู่ในความสุขที่มาจากการมีทรัพย์สมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องทางวัตถุหรือที่เนื่องด้วยวัตถุ

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเมื่อบุคคลได้รับหรือประสบกับความสุขความสำเร็จที่มุ่งหวังในอาศรมคฤหัสถ์นั้นจริง ๆ แล้ว กลับรู้สึกลึก ๆ ว่า ยังไม่ใช่

ความสุขความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต เป็นความสุขที่ต้องเหน็ดเหนื่อยและมีความวุ่นวาย เป็นความสุขที่ยังแฝงไว้ด้วยความวิตกกังวลและหวั่นไหว ยังไม่ใช่ความสุขที่เย็น-อิ่มและสนิทใจได้จริง จึงเริ่มสนใจและเอะใจว่า อาจจะมีความสุขอย่างอื่นที่เป็นความสุขที่แท้จริงยิ่งกว่า และในเมื่อความสุขที่เกิดจากความพรั่งพร้อมทางวัตถุที่มีประสบการณ์มาแล้วยังไม่ใช่ ก็เป็นไปได้ว่า อาจจะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากจิต หรือการฝึกฝนอบรมจิต จึงเริ่มหลีกออกจากวัตถุทั้งหลายและหันเข้าหาความสงบและวิเวก เพื่อฝึกฝนและปฏิบัติทางจิตตภาวนา และในที่สุดก็ได้พบว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนพัฒนาจิตนี้เอง ที่เป็นความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต

4. **อาศรม "สันยาสี"** อาศรมสุดท้าย คือ สันยาสี เป็นวัยของการเป็น ***ผู้จุดไฟส่องตะเกียง*** หมายความว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ในอาศรมวนปรัสถ์ ไม่มีหน้าที่อะไรที่จะต้องกระทำเพื่อตนเองอีกแล้ว ดังนั้นในวัยสุดท้ายของชีวิตที่เหลืออยู่ จึงเป็นวัยที่จะทำหน้าที่สำหรับบุคคลอื่นทั้งหมด คือการแนะนำหรือบอกกล่าววิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอาศรม 4 แก่ผู้ที่ยังไม่รู้ทางหรือวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ เพื่อธำรงและรักษาไว้ซึ่งแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนี้ ให้ยังคงมีไว้เป็นประโยชน์แก่อนุชนรุ่นหลังสืบไปนานเท่านาน

อาศรม 4 จึงเป็นเสมือนแผนที่สำหรับการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่บุคคลควรรู้ไว้ เพื่อใช้กำกับการดำเนินชีวิต ให้รู้จักหน้าที่และทำหน้าที่ได้ถูกต้อง สอดคล้องกับวัยและธรรมชาติของชีวิตในแต่ละระดับ ก็จะทำให้บรรลุประโยชน์ของชีวิตที่ถูกต้องไปตามลำดับ และประสบความสุขความสำเร็จของชีวิตที่แท้จริงในที่สุด

• หลีกห่างอบายมุข : ทางแห่งความเสื่อม

ในการดำเนินชีวิต นอกจากจะรู้ธรรมชาติของชีวิต รู้ขั้นตอนของชีวิต ตลอดจนรู้หลักและวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้ว เพื่อความปลอดภัยอย่างแท้จริงของชีวิต ยังจะต้องรู้จักสิ่งหรือทางที่เป็นอันตรายต่อชีวิตด้วย เพื่อที่จะได้พยายามหลีกห่าง หรือระมัดระวังและป้องกันหากมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าไปใกล้หรือเกี่ยวข้องด้วย เพื่อให้สิ่งที่เป็นอันตรายนี้ไม่ก่อโทษก่อปัญหาหรือทำให้เกิดความเสื่อมแก่ชีวิต

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้สอนสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตไว้ในเรื่อง "**อบายมุข 6**" ซึ่งแปลว่า *ปากทางแห่งความเสื่อม* หรือ*ปากทางแห่งความพินาศ* ว่าเป็นสิ่งที่จะนำความเสื่อมเสียในด้านต่าง ๆ แก่ชีวิต เช่น ***เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ เสียเกียรติ เสียชื่อเสียง เสียความไว้วางใจ เสียนิสัย ฯลฯ*** มีอยู่ 6 เรื่องหรือ 6 ประเด็นสำคัญ คือ

1. **ติดสุราและของมึนเมา** มีโทษ 6 ประการ คือ ทำให้เสียทรัพย์ ทำให้ขาดและเสียสติ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ทำให้ไม่รู้จักอาย และบั่นทอนกำลังปัญญา

2. **ชอบเที่ยวกลางคืน** มีโทษ 6 ประการ คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาครอบครัว ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือ เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

3. **ชอบเที่ยวดูการละเล่น** มีโทษทำให้การงานเสื่อมเสีย เพราะใจคอยแต่คิดกังวลและหมกมุ่นในเรื่องเหล่านี้ ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยได้แสดงไว้เป็น 6 กรณี คือ 1) รำที่ไหนไปที่นั่น 2-6) ขับร้อง-ดนตรี-เสภา-เพลง-เถิดเทิงที่ไหน ไปที่นั่น

4. **ติดการพนัน** มีโทษ 6 ประการ คือ เมื่อชนะย่อมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียดายทรัพย์ที่เสียไป ทรัพย์หมดไป ๆ คำพูดไม่เป็นที่เชื่อถือ เป็นที่ดูหมิ่นของเพื่อนฝูง ไม่มีใครปรารถนาให้มาเป็นคู่ครอง

5. **คบคนชั่ว** มีโทษโดยจะเหนี่ยวนำให้กลายไปเป็นคนชั่วแบบเดียวกันกับที่คบ จำแนกเป็น 6 ประเภท คือ คบคนที่เป็น นักการพนัน นักเลงหญิง นักเลงเหล้า นักลวงด้วยของปลอม นักช่อโกงซึ่งหน้า และนักเลงหัวไม้

6. **เกียจคร้านการงาน** เป็นผู้เกียจคร้านไม่ทำงาน โดยมักหาข้ออ้างว่า หนาวนัก-ร้อนนัก-เย็นไปแล้ว-ยังเช้านัก-หิวนัก-อิ่มนัก แล้วไม่ทำการงาน มีโทษคือทำให้โภคะหรือทรัพย์สมบัติที่มีอยู่หมดสิ้นไป โภคะหรือทรัพย์สมบัติใหม่ก็ไม่งอกเงย

● ธรรมสำหรับการครองชีวิตฆราวาสและครอบครัว

"**ครอบครัว**" เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่สำคัญที่สุด เพราะเป็นหน่วยที่ก่อกำเนิดให้มีมนุษย์เพิ่มขึ้น ตลอดจนเป็นเบ้าหลอมเสริมสร้างคุณลักษณะของมนุษย์ที่จะเติบโตขึ้นมา

ดังนั้น การรู้จักคุณค่าความสำคัญของครอบครัว และช่วยกันทำครอบครัวให้มีความหมายของครอบครัวที่ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องพื้นฐานที่สำคัญยิ่งอีกเรื่องหนึ่ง ที่จะช่วยสนับสนุนหรือหนุนส่งให้บุคคลประสบความสุขและความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

"**ครอบครัว**" มีลักษณะพิเศษยิ่งประการหนึ่ง คือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันใกล้ชิดโดยสายเลือด จึงทำให้บุคคลในครอบครัวมีความรู้สึกแน่นแฟ้นถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกสนิทสนมต่อกันเป็นพิเศษกว่าบุคคลอื่น ๆ และพร้อมที่จะให้ความ

ช่วยเหลือเกื้อกูลกันตลอดเวลาโดยไม่มีข้อแม้ สามารถไว้วางใจกันได้อย่างเต็มที่ เพราะกิน – นอน – เห็นหน้ากัน – อยู่บ้านเดียวกัน – อยู่ด้วยกันแทบจะตลอดเวลา และยังสามารถทำอะไรให้กันได้ทุกอย่าง เช่น เช็ดอุจจาระ - ปัสสาวะ ซึ่งบุคคลที่ไม่ใช่ครอบครัวแล้ว ก็ยากที่จะทำให้ได้เช่นนี้

อุดมคติของการมีครอบครัวในขั้นพื้นฐาน คือเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกมั่นคงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ ไม่รู้สึกเหงาหรือว้าเหว่เดียวดาย เพราะมีบุคคลที่พร้อมจะช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างจริงใจอยู่รอบข้าง นอกจากนั้นยังช่วยส่งเสริมบุคคลให้มีความมั่นใจและความกล้าหาญมากยิ่งขึ้น เพราะมีครอบครัวคอยเป็นกำลังหนุนหรือเป็นกำแพงเหล็กค้ำยันให้

เมื่อทราบถึงอุดมคติดังที่กล่าวมานี้แล้ว บุคคลจึงควรตระหนักและรู้จักประคับประคองความเป็นไปของครอบครัว ให้บังเกิดครอบครัวในความหมายของครอบครัวจริง ๆ ซึ่งจะเป็นฐานอันมั่นคงที่จะหนุนส่งให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ต่อไปและยิ่งขึ้นไป ดังคำที่ว่า ***"ความสำเร็จของบุคคล มักจะมีอีกบุคคลที่อยู่ข้างหลังเสมอ"*** ซึ่งส่วนใหญ่ก็คือบุคคลในครอบครัว อาจเป็น พ่อแม่ ภรรยา สามี ลูก ฯลฯ

ครอบครัวยังเป็นสิ่งแวดล้อมแรก ๆ ที่มีความสำคัญที่สุด และมีอิทธิพลอย่างสูงต่อการบ่มเพาะหรือสร้างอุปนิสัยใจคอของเด็กที่เติบโตขึ้นมา เพราะโดยธรรมชาติแล้วเด็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และโดยสัญชาตญาณเป็นวัยที่ต้องการการเลี้ยงดูและคุ้มครองไม่ให้เกิดภัยและอันตราย เป็นวัยที่กำลังสร้างความรู้สึกนึกคิดและจิตใจ หากเด็กเติบโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่ดี ได้กิน ได้อยู่ ได้รับการคุ้มครองที่ดี ไม่ต้องคอยหวาดและกลัว ก็ย่อมเป็นแนวโน้มที่จะเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม

ให้มีความสมบูรณ์เกิดขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม หากเด็กเติบโตขึ้นมาภายใต้ความอดอยาก ไม่ได้รับการดูแล ถูกปล่อยให้รู้สึกหวาดหวั่นเพราะขาดการดูแลเอาใจใส่ ก็ย่อมสร้างความรู้สึกนึกคิดและจิตใจให้บกพร่อง ไม่มีความสมบูรณ์ และเกิดเป็นปมปัญหาฝังลึกในจิตใจ ซึ่งจะเป็นสาเหตุสำคัญที่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่บุคคลและสังคมต่อไปอย่างมากมายในอนาคต

สำหรับหลักธรรมทั่วไป ในการดำเนินชีวิตฆราวาส หรือการครองชีวิตครอบครัว รวมไปถึงชีวิตในการทำงานด้วย มีแสดงไว้ในหลายหมวด แต่ในที่นี้ขอเสนอ 4 หมวดสำคัญที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว คือ ***ฆราวาส-ธรรม 4*** **(สำหรับครองตน)** ***พรหมวิหาร 4*** และ***สังคหวัตถุ 4*** **(สำหรับครองคน)** และ***อิทธบาท 4*** **(สำหรับครองงาน)**

ฆราวาสธรรม 4 ***(หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน)*** มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ ***สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ*** มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้ คือ ให้เป็นคนจริง ซื่อสัตย์ รักษาคำพูด ***(สัจจะ)*** ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อถือและไว้วางใจต่อผู้อื่น สิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตทั้งในแง่ส่วนบุคคล ตลอดจนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม บุคคลใดขาดซึ่งสัจจะแล้ว ย่อมจะไม่ได้รับความเชื่อถือ เป็นที่ระแวง ไม่เป็นที่ไว้วางใจ จะทำให้ชีวิตทั้งในแง่ส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ฯลฯ เป็นไปด้วยความยากลำบาก เมื่อมีสัจจะแล้ว จำเป็นต้องมีความข่มใจด้วย ***(ทมะ)*** โดยเฉพาะข่มใจที่จะไม่ทำลายสัจจะ เพราะในสังคมมีสิ่งล่อหลอกและยั่วยุมาก ที่จะทำให้บุคคลละทิ้งสัจจะที่มีอยู่หรือรักษาอยู่ ต่อจากนั้นยังต้องมีความอดทน ***(ขันติ)*** ต่อการกระทบกระทั่งระหว่างบุคคล รวมถึงต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามา และสุดท้ายต้องรู้จักสละความรู้สึกหรืออารมณ์เก็บกด ***(จาคะ)*** ที่เกิดขึ้น

โดยเฉพาะจากการข่มใจและอดทน เพราะหากไม่สละหรือปลดปล่อยออกไปบ้าง อาจสะสมจนถึงขีดที่ทนไม่ไหวอีกต่อไป และเกิดการระเบิดอารมณ์ออกมา จนทำให้เกิดความเสียหายต่าง ๆ ได้ เปรียบเหมือนกับลูกโป่งที่มีขีดจำกัดในการรับแรงดันของลม ซึ่งหากเกินกว่าขีดความสามารถที่รับได้ ก็ทำให้ลูกโป่งแตกได้

พรหมวิหาร 4 *(หลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่ หรือผู้เป็นใหญ่)* มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ ***เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา*** มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้ คือ ให้มีความรู้สึกที่ดี มีความปรารถนาดี มีความรู้สึกเป็นมิตรและไมตรีต่อกันเป็นพื้นฐาน ***(เมตตา)*** เมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้น ก็มีใจอาทรและพร้อมจะเข้าช่วยเหลือ ***(กรุณา)*** เมื่อมีใครได้ดีในทางใดก็ตาม ก็ไม่มีจิตคิดอิจฉาริษยา มีแต่ความรู้สึกร่วมยินดี ***(มุทิตา)*** และหากได้ปฏิบัติหลักธรรมข้างต้นเต็มที่แล้ว ไม่สามารถทำอะไรให้ดีขึ้นได้ ก็ให้ยอมรับตามความเป็นจริงว่า ยังไม่สามารถทำอะไรได้ ต้องวางเฉยหรือปล่อยวางไว้ก่อน ทั้งนี้เพื่อรักษาจิตของตนไว้ไม่ให้เสียหายไปในทางใดทางหนึ่ง ***(อุเบกขา)***

สังคหวัตถุ 4 *(หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ)* มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ ***ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา*** มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้ คือ มีน้ำใจในการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ***(ทาน ; ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก)*** มีคำพูดเจรจาอ่อนหวาน และเป็นที่รัก ***(ปิยวาจา)*** ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลและบำเพ็ญประโยชน์ในสิ่งอันควร ***(อัตถจริยา)*** และรู้จักวางตนให้เสมอกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ยกตนถือตัว หรือดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ***(สมานัตตตา)***

อิทธิบาท 4 *(หลักธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ)*มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ ***ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา*** มีแนวทางในการปฏิบัติ

ดังนี้ คือให้มองเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ในสิ่งที่ต้องการทำ จนทำให้เกิดความพึงพอใจหรือแรงบันดาลใจที่จะทำ ***(ฉันทะ)*** จากนั้นให้มีความหมั่นเพียรและเริ่มลงมือกระทำจริง ***(วิริยะ)*** และมีจิตใจที่มุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ***(จิตตะ)*** และใช้ปัญญาคอยแก้ปัญหาเพื่อรุกคืบอยู่ตลอดเวลา ***(วิมังสา)*** ก็จะทำให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังในที่สุด

หลักธรรม คือ ***ฆราวาสธรรม 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4*** และ ***อิทธิบาท 4*** เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตโดยปกติทั่วไปของมนุษย์ และเป็นหลักประกันที่จะนำความสุข ความสำเร็จ ความอบอุ่น ความสมัครสมานสามัคคี ให้เกิดขึ้นแก่ทั้งชีวิตในส่วนบุคคลและสังคม

• การรู้จักปฏิบัติถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกันเป็นสังคม จึงมีความจำเป็นต้องจัดระบบการปฏิบัติต่อกันทางสังคม ทั้งนี้ เพื่อลดหรือขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกัน และเพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล อันจะทำให้บังเกิดเป็นสังคมที่ดีงาม เป็นสังคมที่น่าอยู่ ที่ทุกคนล้วนทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกัน ดังนั้น การรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม จึงเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนตนเอง

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้จำแนกหน้าที่หรือความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อกันในสังคมไว้ในหมวดธรรม คือ **ทิศ** 6 โดยจำแนกความสัมพันธ์ของบุคคลเป็น 6 คู่ด้วยกัน ซึ่งหากพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว ***อันที่จริงก็คือ ฐานะทางสังคมทั้งหมดที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะต้องเป็นหรือทำหน้าที่ตลอดชีวิตที่ดำรงอยู่นั่นเอง***

ดังนั้น บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม เมื่อถูกถามว่าจะต้องทำตัวหรือปฏิบัติหน้าที่อย่างไรในฐานะนั้น ๆ หากตอบว่า "ไม่รู้" ก็ย่อมจะไม่สามารถปฏิบัติตนหรือทำหน้าที่นั้น ๆ ให้ถูกต้องได้ สิ่งนี้เองที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม กล่าวคือ ปัญหาครอบครัว (ระหว่างบิดามารดา – บุตร) ปัญหาการเรียน (ระหว่างครูอาจารย์ – ศิษย์) ปัญหาระหว่างเพื่อน (ระหว่างเพื่อน - เพื่อน) ปัญหาความรัก (ระหว่างสามี - ภรรยา) ปัญหาในที่ทำงาน (ระหว่างนายจ้าง – ลูกจ้าง) ปัญหาความเสื่อมโทรมทางศีลธรรมของสังคม (ระหว่างสมณะ –ชาวบ้าน)

และเมื่อพิจารณาในแง่การปฏิบัติตนที่ถูกต้องของแต่ละบุคคลแล้ว แท้ที่จริงคือสิ่งที่แต่ละฝ่ายมีความมุ่งหวังให้อีกฝ่ายหนึ่งปฏิบัติต่อตนนั่นเอง การทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้องของบุคคลแต่ละคู่ จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า Win – Win หรือ ชนะ – ชนะ แก่บุคคลในแต่ละฝ่าย

หมวดธรรมเรื่อง "ทิศ 6"ได้จำแนกความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม เป็น 6 คู่ ดังรายละเอียด ดังนี้

คู่ที่ 1 : บิดามารดา – บุตร (ทิศเบื้องหน้า)

การปฏิบัติตนของผู้เป็นบิดา – มารดา

1.ห้ามปรามจากความชั่ว / 2.สอนให้ตั้งอยู่ในความดี / 3.ให้ศึกษาศิลปวิทยา / 4.หาคู่ครองที่สมควรให้ / 5.มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร

การปฏิบัติตนของผู้เป็นบุตร

1. ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ / 2.ช่วยทำการงานของท่าน / 3.ดำรงวงศ์สกุล / 4.ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท / 5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

คู่ที่ 2 : ครูอาจารย์ – ศิษย์ (ทิศเบื้องขวา)

การปฏิบัติตนของผู้เป็นอาจารย์

1. ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี / 2. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง / 3. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง / 4.ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ / 5.สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ (สอนฝึกให้รู้จักเลี้ยงตัวรักษาตนในอันที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดี)

การปฏิบัติตนของผู้เป็นศิษย์

1.ลุกต้อนรับ / 2.เข้าไปหา (เพื่อบำรุงคอยรับใช้ปรึกษาและรับคำแนะนำ เป็นต้น) / 3.ใฝ่ใจเรียน (คือ มีใจ รัก เรียนด้วยศรัทธาและรู้จักฟังให้เกิดปัญญา) / 4.ปรนนิบัติ ช่วยบริการ / 5.เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ (คือ เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ)

คู่ที่ 3 : สามี – ภรรยา (ทิศเบื้องหลัง)

การปฏิบัติตนของผู้เป็นสามี

1.ยกย่องให้เกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา / 2.ไม่ดูหมิ่น / 3.ไม่นอกใจ / 4.มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้ / 5.หาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส

การปฏิบัติตนของผู้เป็นภรรยา

1.จัดงานบ้านให้เรียบร้อย / 2.สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี / 3.ไม่นอกใจ / 4.รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ / 5.ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

คู่ที่ 4 : มิตร – มิตร (ทิศเบื้องซ้าย)

การปฏิบัติตนของผู้เป็นมิตร

1.เผื่อแผ่แบ่งปัน / 2.พูดจามีน้ำใจ / 3.ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน / 4.วางตนเสมอกัน ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน / 5 ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

การปฏิบัติตนของผู้เป็นมิตร (ในลักษณะตอบแทน)

1.เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน / 2.เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน / 3.ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ / 4.ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก / 5.นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

คู่ที่ 5 : นายจ้าง – ลูกจ้าง (ทิศเบื้องล่าง)

การปฏิบัติตนของผู้เป็นนายจ้าง

1.จัดการงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลังความสามารถ / 2.ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ / 3.จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลให้ยามเจ็บไข้ เป็นต้น / 4.ได้ของแปลก ๆ พิเศษมาก็แบ่งปันให้ / 5.ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร

การปฏิบัติตนของผู้เป็นลูกจ้าง

1.เริ่มทำการงานก่อนนาย / 2.เลิกงานทีหลังนาย / 3. ถือเอาแต่ของที่นายให้ / 4. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น / 5. นำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่

คู่ที่ 6 : สมณะ – ชาวบ้าน (ทิศเบื้องบน)

การปฏิบัติตนของสมณะ

1.ห้ามปรามจากความชั่ว / 2.ให้ตั้งอยู่ในความดี / 3. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี / 4. ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง / 5. ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง / 6. บอกทางสวรรค์ คือทางชีวิตที่มีความสุขความเจริญให้

การปฏิบัติตนของชาวบ้าน

1. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา / 2. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา / 3.จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา / 4. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ/ 5. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4

● ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง

การมีคู่ครองเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะเมื่อเจริญวัยมาจนถึงขั้นตอนชีวิตในช่วงที่เรียกว่า *คฤหัสถ์* ซึ่งเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับชีวิตทั้งในด้านกายภาพ ที่มีความรู้สึกต้องการทางเพศ และความต้องการสร้างครอบครัว เพื่อความมั่นคงและความเป็นปึกแผ่นของชีวิต การรู้จักเลือกคู่ครองที่เหมาะสม เป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดครอบครัวที่ดี ซึ่งเป็นฐานสำคัญให้สามารถต่อยอดและประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แสดง **สมชีวิธรรม** 4 สำหรับเป็นเกณฑ์ในการเลือกคู่ครองที่เหมาะสมกับบุคคล เพื่อทำให้สามารถครองชีวิตคู่อยู่กันได้ด้วยความกลมกลืนและยืนยาว โดยพิจารณาจากความเสมอกันหรือความเท่าเทียมกันเพียงใด ในเรื่องที่สำคัญ 4 เรื่อง คือ ***สมสัทธา*** (มีศรัทธาเสมอกัน), ***สมสีลา*** (มีศีลเสมอกัน), ***สมจาคา*** (มีจาคะเสมอกัน) และ***สมปัญญา*** (มีปัญญาเสมอกัน)

สมสัทธา หมายถึงการมีความเชื่อ มีสิ่งที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือมีความคิดเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตที่เสมอกัน

สมสีลา หมายถึงการมีหรือพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาที่เสมอกัน ซึ่งมีเรื่องราวที่กว้างขวางมาก ประเด็นที่เป็นสาระสำคัญ คือเป็นไปในทางสุจริตหรือทุจริต นอกจากนั้นยังรวมไปถึงเรื่องบุคลิกภาพ สุขอนามัย รสนิยมในด้านต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหาร การแต่งกาย เป็นต้น ตลอดจน เรื่องของความสะอาด ซึ่งในเรื่องเหล่านี้มีระดับตั้งแต่ระดับหยาบที่สุด จนถึงละเอียดที่สุด

สมจาคะ หมายถึงการมีใจเอื้อเฟื้อ เสียสละ หรือความใจกว้างเสมอกัน

สมปัญญา หมายถึงการมีความรู้ โดยเฉพาะการมีเหตุมีผลในการดำเนินชีวิต การวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนไหวพริบสติปัญญาเสมอกัน

กล่าวโดยสรุป หากคู่ครองใดมี สมชีวิธรรม 4 เสมอกัน ก็นับเป็นคู่ครองที่มีความเหมาะสมต่อกัน ชีวิตคู่จะอยู่กันได้ยืนยาว ในทางตรงข้ามหากมีความแตกต่างกันมากเท่าใด ก็จะทำให้ครองคู่กันไม่ยืนยาวเท่านั้น และยังจะมีเรื่องกระทบกระทั่งหรือระหองระแหง เกิดขึ้นได้ง่ายและได้มาก

● ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี

ในบทนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะนำเสนอเคล็ดวิธีตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตได้ในทุกกรณี เพื่อให้บุคคลมีเครื่องมือที่จะแก้ไขปัญหา – อุปสรรค ให้ผ่านพ้นไปด้วยดี ตลอดจนนำไปใช้พัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ประสงค์ โดยขอนำเสนอแบบสรุปสังเขป ดังนี้

1. ให้มีท่าทีรับรู้หรือเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ว่า **"เป็นการเรียนรู้"** การมีท่าทีดังกล่าวเป็นประโยชน์มาก ทำให้บุคคลมีกำลังใจที่ดี ไม่กลัวต่อปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย และพร้อมที่จะเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ ทุกเรื่องอย่างองอาจ เพราะเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ล้วนมาสอนเพื่อเพิ่มพูนความรู้และปัญญาให้ ทำให้ชีวิตมีแต่ได้กำไร กล่าวคือได้

เพิ่มพูนความรู้และสติปัญญาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ผิดหรือถูกก็ตาม ดังคำที่ว่า "**ผิดเป็นครู และถูกก็เป็นครู**"

2. ให้รู้ว่า "**ทุกสิ่งมีคุณและโทษอยู่ในตัวเอง**" ไม่มีสิ่งใดที่มีแต่คุณหรือโทษโดยส่วนเดียว *ปัญหาของบุคคลทั่วไป มักจะรับรู้ในทางตรงกันข้าม คือเห็นว่าสิ่งที่มีคุณ ก็มีคุณอย่างเดียว ไม่มีโทษเลย และสิ่งที่มีโทษ ก็มีโทษอย่างเดียว ไม่มีคุณเลย* จึงทำให้บุคคลตกอยู่ในความประมาท เมื่อได้รับสิ่งที่เห็นว่ามีคุณ ก็จะมัวแต่ชื่นชมมีความสุขจนไม่ได้ระมัดระวังถึงโทษที่มีอยู่ในสิ่งนั้น แต่หากเห็นว่าสิ่งนั้นมีโทษก็มุ่งจะกำจัดหรือทำลายเพียงอย่างเดียว ทำให้พลาดที่จะได้รับคุณที่มีอยู่ในสิ่งนั้น ; ในแง่จิตใจ ทำให้จิตใจ ฟูเต็มที่ เมื่อได้รับสิ่งที่เป็นคุณและแฟบอย่างเต็มเหนี่ยว เมื่อได้รับสิ่งที่เป็นโทษ ยกตัวอย่างเช่นพ่อแม่ที่มีลูกดีเป็นที่รัก เป็นที่เชิดหน้าชูตา ทำให้พ่อแม่มีความสุข แต่ลูกที่ดีนั้นเอง หากเกิดความเปลี่ยนแปลง เช่นกลายเป็นคนไม่ดี หรือหากมีอะไรเกิดขึ้น เช่นเกิดอุบัติเหตุให้มีอันเป็นไปด้วยเหตุอะไรก็ตาม ย่อมทำให้พ่อแม่เกิดความทุกข์หนักและมากยิ่งกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับลูกที่ไม่ค่อยดีและไม่ค่อยเป็นที่รัก

การรู้ว่า "**ทุกสิ่งมีคุณและโทษอยู่ในตัวเอง**" จะทำให้จิตของบุคคลดำรงอยู่อย่างเป็นกลาง ไม่เกิดความประมาท ไม่ทำให้หลงรักหรือหลงชังสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยส่วนเดียว แต่จะรู้จักเลือกที่เข้าไปเกี่ยวข้องแล้วทำให้เกิดคุณ พร้อม ๆ กับระมัดระวังในส่วนโทษที่จะเกิดขึ้น มีผู้รู้บางท่านเปรียบเรื่องนี้เหมือนกับการกินปลา ที่สามารถได้ประโยชน์จากการกินเนื้อปลา โดยไม่ต้องถูกก้างปลาทิ่มแทงเอา

3. ใช้หลัก "**อนุรักษ์ และพัฒนา**" เป็นหลักประการถัดไปในการลงมือเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ กล่าวคือ ให้ศึกษาและทำความเข้าใจ

ในเรื่องนั้น ๆ ให้ดีเสียก่อน และสามารถแยกแยะได้ว่า มีส่วนใดที่ถูกต้องหรือดีอยู่แล้ว และมีส่วนใดที่ยังบกพร่องหรือมีปัญหา

ในส่วนที่ถูกต้องหรือดีอยู่แล้ว ส่วนนั้นจะต้อง ***"อนุรักษ์"*** *หรือรักษาเอาไว้ และในส่วนที่ยังบกพร่องหรือมีปัญหาอยู่ ส่วนนั้นจะต้อง* ***"พัฒนา"*** *หรือปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น*

หากไม่รู้หลักปฏิบัตินี้แล้ว จะทำให้เกิดปัญหาได้มาก กล่าวคือ สิ่งที่ถูกต้องหรือดีอยู่แล้ว ที่ควรอนุรักษ์เอาไว้ ก็อาจจะไม่หลงเหลืออยู่ เพราะไปพัฒนาเข้า และในทางตรงข้าม สิ่งที่บกพร่องหรือมีปัญหา ก็ไม่ได้รับการแก้ไข เพราะไปปฏิบัติผิด คือไปอนุรักษ์ไว้ ทำให้เกิดความเสียหายได้มาก

4. ใช้หลัก **"สัปปุริสธรรม 7"** (หลักธรรมของคนดี หรือบัณฑิต) มี 7 ประการ คือ *รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บุคคล รู้ชุมชน* ซึ่งแจกแจงรายละเอียดสังเขปได้ดังนี้

- ***รู้เหตุ*** (*ธัมมัญญุตา*) รู้ถึงหลักความจริง หรือเหตุปัจจัยที่เป็นกฎเกณฑ์หรือเงื่อนไขของสิ่งต่าง ๆ
- **รู้ผล** (*อัตถัญญุตา*) รู้ถึงความมุ่งหมาย หรืออรรถประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ
- **รู้ตน** (*อัตตัญญุตา*) รู้ถึงฐานะหรือกำลังในด้านต่าง ๆ ของตนที่มีอยู่ เช่น วัย เพศ นิสัย สถานภาพทางสังคม กำลังทรัพย์ ความรู้ ความสามารถ ความถนัด
- **รู้ประมาณ** (*มัตตัญญุตา*) รู้ถึงความพอเหมาะพอดีในการกระทำนั้น ๆ ให้ไม่มากเกินไปหรือไม่น้อยเกินไป
- **รู้กาล** (*กาลัญญุตา*) รู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ฯลฯ

● **รู้บุคคล** (*ปุคคลัญญุตา*) รู้จักความแตกต่างของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น โดยอัธยาศัย ความสามารถ ความถนัด

● **รู้ชุมชน** (*ปริสัญญุตา*) รู้จักในเรื่องความเชื่อ ขนบประเพณี - วัฒนธรรมของชุมชน หรือรู้เท่าทันความเป็นไปต่าง ๆ ของสังคม

ความหมายของสัปปุริสธรรม 7 ในที่นี้ คือ *การจะกระทำอะไรไม่ใช่กระทำตามความอยากหรือความต้องการตน เพราะหากกระทำเช่นนั้น จะทำให้เกิดปัญหาและความขัดแย้งได้มาก แต่ให้กระทำตามผลการประมวลจากการพิจารณาใน 7 หัวข้อของสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งจะทำให้ได้วิธีการกระทำที่เหมาะสมและตรงต่อสถานการณ์อย่างแท้จริง*

เรื่อง สัปปุริสธรรม 7 นี้ อันที่จริงคือเรื่องเดียวกันกับ "**ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**" ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย ซึ่งมี 3 หัวข้อใหญ่ คือ

1. ความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอที่จะต้านทานและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จากกระแสโลกาภิวัตน์

นัยโดยสรุปของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีว่า การจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม จะต้องคำนึงถึงเรื่อง **"ความพอประมาณ"**ก่อนเป็นประการแรก กล่าวคือให้คำนึงถึงศักยภาพหรือสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคล องค์กร หรือประเทศชาติ มีอยู่จริงเสียก่อน ซึ่งส่วนนี้จะเป็นต้นทุนสำคัญในการดำเนินการต่าง ๆ ต่อไป เช่น ต้นทุนทางการเงิน ต้นทุนในเรื่องความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ต้นทุนในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ต้นทุนในลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ หรือแม้แต่ต้นทุนที่เป็นนามธรรม เช่นความเชื่อ ขนบประเพณี วิถีการดำเนินชีวิตทางวัฒนธรรม

"ความพอประมาณ" ในที่นี้ หมายถึง *ไม่ทำอะไรที่เกินตัว หรือเกินเลยต้นทุนที่มีอยู่ ไม่ทำด้วยความโลภหรือเล็งผลเลิศจนเกินไป ไม่ก่อหนี้สินโดยไม่จำเป็น แต่จะต้องพิจารณาจากต้นทุนที่มีอยู่ แล้วดำเนินการไปให้เหมาะสมและสอดคล้องกับต้นทุนที่มีอยู่จริง ซึ่งจะทำให้สิ่งที่ทำสามารถดำรงอยู่ในลักษณะที่พึ่งตนเองได้ อย่างที่เรียกว่า "ไม่ต้องยืมจมูกคนอื่นหายใจ"*

"ความมีเหตุผล" หมายถึง *ไม่ทำด้วยอารมณ์หรือความรู้สึก ไม่ทำตามกันด้วยความเห่อหรือตามแฟชั่น แต่ต้องแสวงหาความรู้และทำด้วยความรู้เท่าทันและรู้จริงในสิ่งที่ทำ และมีจุดมุ่งหมายในการกระทำที่ชัดเจน ตลอดจนรู้จักเลือกเฟ้นระบบ กระบวนวิธี เครื่องมืออุปกรณ์ และเทคโนโลยี เป็นต้น ให้เหมาะสมกับความพอประมาณที่เป็นอยู่*

"การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ฯ" หมายถึง *ความมั่นคงและยั่งยืนในกิจกรรมหรือสิ่งที่ทำ ซึ่งอันที่จริง "ความพอประมาณ" และ "ความมีเหตุผล" เป็นปัจจัยหลักหรือฐานรากอันแข็งแกร่ง ที่จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากสิ่งต่าง ๆ (เช่น ยุคสมัย บุคคล สังคม) มีความเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องติดตามความเคลื่อนไหวและความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และอาจจำเป็นต้องปรับปรุงระบบ กระบวนวิธี พัฒนาบุคลากร ฯลฯ อยู่เป็นระยะๆ เพื่อให้กิจกรรมหรือสิ่งที่กระทำสามารถดำรงอยู่ได้และก้าวทันในความเปลี่ยนแปลง ไม่ถูกผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น*

รากฐานของ "เศรษฐกิจพอเพียง" ทั้ง 3 หัวข้อดังที่กล่าวแล้ว ยังได้ตรัสแนะนำอีกว่า แม้รู้หลักดังที่ว่านี้แล้ว ก็ใช่ว่าจะนิ่งนอน

ใจได้ แต่ยังจะต้องกระทำไปด้วยความไม่ประมาท ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวังอยู่เสมอ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียร ความอดทน ด้วยสติและปัญญาและจิตสำนึกในคุณธรรม เพื่อที่จะให้ประสบผลสำเร็จด้วยดี

"ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" เมื่อนำมาเทียบเคียงกับ "สัปปุริสธรรม 7" สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ดังนี้

ความพอประมาณ = ความรู้จักตน + ความรู้จักประมาณ

ความมีเหตุผล = ความรู้จักเหตุ + ความรู้จักผล

การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีฯ = ความรู้จักกาล (ยุคสมัย) + ความรู้จักบุคคล (บุคคล) + ความรู้จักชุมชน (สังคม)

กล่าวได้ว่า "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" เป็นการอธิบาย "สัปปุริสธรรม 7" ในลักษณะประยุกต์นั่นเอง

● รู้จักความสุขในมิติต่าง ๆ

ความสุข เป็นเรื่องสำคัญยิ่งอีกเรื่องหนึ่ง เป็นสิ่งที่เป็นยอดปรารถนา และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก กล่าวได้ว่า การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ล้วนเป็นไปเพื่อความสุข หรือมีความสุขเป็นเป้าหมาย มองอีกด้านหนึ่ง ความสุขเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิต ทำให้จิตตั้งมั่น มีกำลังและพลังสร้างสรรค์ เช่นเดียวกันกับปัจจัย 4 ที่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งชีวิตจะขาดเสียมิได้

ในทางตรงกันข้าม หากจิตขาดความสุขแล้ว จิตจะไม่ตั้งมั่น จะหวั่นไหว ดิ้นรน ซัดส่าย ไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่ และหากขาดความสุขไปนาน ๆ จิตก็จะแห้ง เฉา ซึม ขาดพลังความคิดสร้างสรรค์ หรืออาจ

ออกอาการไปในทางตรงข้าม คือ ก้าวร้าว เกรี้ยวกราด และนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคจิต และโรคประสาท ในที่สุด ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ถึงเรื่องราวของความสุข ตลอดจนวิธีบริหารจัดการ เพื่อทำให้ความสุขเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่สามารถดำรงคงอยู่เคียงคู่กับชีวิตได้ตลอดเวลาและ ในทุกสถานการณ์

กล่าวโดยสรุป ตามหลักพุทธธรรม จำแนกความสุขเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. **ความสุขทางกาย**

2. **ความสุขทางใจ**

1 . **ความสุขทางกาย**

เป็นความสุขพื้นฐานของชีวิต **เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากประสาทรับรู้ทางกาย ได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ หรืออารมณ์ (สิ่งที่จิตรับรู้) ภายนอกที่พอเหมาะ** ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า โดยสรุป คือ ความเย็น – ร้อน อ่อน – แข็ง ตึง – ไหว นั่นเอง ส่วนประสาทรับรู้ทางอื่น ๆ คือ ประสาทตา หู จมูก ลิ้น เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว จะเกิดความรู้สึกเฉย ๆ เพียงอย่างเดียว การรับรู้ทางตาเป็นต้นแล้วทำให้เกิดความสุขนั้น อันที่จริงเป็นความสุขทางใจต่างหาก ซึ่งจะได้อธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นในบทถัดไปในเรื่องความสุขทางใจ

กลไกการเกิดขึ้นของความสุขทางกายนี้เหมือนกันในทุกคน (ที่ร่างกายอยู่ในสภาพเป็นปกติ) เพราะเป็นเรื่องของระบบประสาทล้วน ๆ ที่ทำหน้าที่เหมือนกันในทุกคน เช่น อุณหภูมิที่เย็นมากทำให้ร่างกายเกิดความทุกข์ หากใช้เครื่องทำความร้อนเพิ่มอุณหภูมิให้อุ่นขึ้น ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความสุข หรือในทางตรงข้าม อุณหภูมิที่ร้อนทำให้ร่างกายเกิดความทุกข์ หากใช้เครื่องปรับอากาศทำความเย็นให้เพิ่มขึ้น

ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความสุข

ความสุขทางกาย กล่าวโดยสรุป ***ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ประสาทกายรับรู้เป็นสำคัญ*** การบริหารจัดการให้เกิดความสุขประเภทนี้ จึงอยู่ที่การรู้จักบริหารจัดการกับสิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก คือเรื่อง ***เย็น – ร้อน อ่อน – แข็ง ตึง – ไหว*** ให้มีปริมาณและคุณภาพพอเหมาะกับการสัมผัสรับรู้ของประสาทกาย ก็จะทำให้เกิดความสุขทางกายขึ้น ความสุขทางกายนี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เกิดความสุขทางใจต่อไป หากกายอยู่ในภาวะทุกข์ หรือกำลังมีโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้า ความสุขทางใจอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นได้ยาก

2. **ความสุขทางใจ**

เป็นความสุขที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่รับรู้ทางใจ โดยจำแนกย่อยเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 **ความสุขทางใจที่เกิดจากการรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส และกายสัมผัส** ความสุขประเภทนี้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย แต่เป็นการรับรู้ทางใจ

รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ที่สัมผัสรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นความสุข ความทุกข์ หรือเฉย ๆ ทางกาย ดังที่ได้อธิบายไปแล้วในบทที่ผ่านมา ยังได้ส่งต่อการรับรู้นี้ ให้เข้าไปสัมผัสรับรู้ทางใจด้วย และทำให้เกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางใจขึ้น ส่วนจะเกิดเป็นความรู้สึกอะไรนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า ***"มนสิการ"*** (การกระทำในใจ) ซึ่งกล่าวโดยสรุป คือ **"*จินตนาการ*"** เป็นสำคัญ เพราะหากขึ้นกับรูป เสียง เป็นต้น เพียงอย่างเดียว ทุกคนที่ได้รับ รูป เสียง ฯลฯ อย่างเดียวกัน ก็จะต้องรู้สึกสุขเหมือนกันหรือทุกข์เหมือนกัน และนอกจากจะ

เกิดขึ้นได้ในขณะที่กำลังมีการสัมผัสรับรู้กับ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกายแล้ว ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากลำพังเพียงการดำริ หรือนึกถึงก็ได้

ยกตัวอย่าง บุคคลได้รับรสชาติของอาหารชนิดหนึ่ง ในเบื้องแรกจะเกิดการสัมผัสรับรู้รสชาติที่ประสาทลิ้นก่อน และทำให้เกิดเป็นความรู้สึกทางกาย ต่อจากนั้นจะมีกระบวนการรับรู้ส่งต่อไปให้ใจสัมผัสรับรู้อีกครั้งหนึ่ง และทำให้เกิดความรู้สึกทางใจขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้การจะเกิดเป็นความรู้สึกแบบใด ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะมีจินตนาการต่อสิ่งที่สัมผัสรับรู้นั้นอย่างไร

หรือในอีกตัวอย่าง แม้ว่าจะเป็นอาหารจานเดียวกันนั่นเอง หากบุคคลมีจินตนาการไปว่า เป็นอาหารจากบุคคลที่รักเป็นผู้ทำให้ เมื่อรับประทานก็จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางใจ เหมือนอย่างคำพังเพยที่ว่า *ยามรักน้ำต้มผักก็ว่าหวาน* ในทางตรงข้าม หากมีจินตนาการไปว่าเป็นอาหารจากบุคคลที่เกลียดเป็นผู้ทำให้ แม้รสชาติของอาหารจะเป็นอย่างเดียวกัน แต่จะทำให้เกิดเป็นทุกขเวทนาทางใจขึ้นแทน และเกิดความรู้สึกผะอืดผะอมในการรับประทานอาหารนั้นได้

กล่าวโดยสรุป หากจินตนาการต่อสิ่งที่สัมผัสรับรู้ ว่าเป็นสิ่งสวยงาม (***สุภนิมิต***) ที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ จะทำให้เกิดความสุข แต่สิ่งเดียวกันนั้นเอง หากจินตนาการไปว่าเป็นสิ่งที่น่าขัดเคือง (***ปฏิฆนิมิต***) ที่ทำให้รู้สึกว่าไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ แต่หากไม่ได้จินตนาการไปตามนัยทั้งสองข้างต้น จะทำให้เกิดความรู้สึกเฉย ๆ

ความสุขทางใจที่มนุษย์รู้จัก เช่น ความสุขที่เกิดขึ้นจากการมีความพรั่งพร้อมของทรัพย์สมบัติหรือวัตถุสิ่งของ การได้โลกธรรมในฝ่าย

เจริญ คือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ อันที่จริงคือความสุขประเภทนี้

คุณลักษณะของความสุขประเภทนี้ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับการจินตนาการแล้ว ยังเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน ดำรงอยู่เพียงชั่วครู่ชั่วยาม และจะไม่รู้สึกเป็นสุขอีกต่อไป เมื่อได้สัมผัสรับรู้ความสุขนั้นอยู่บ่อย ๆ ยกตัวอย่าง เช่น อาหารที่อร่อยที่คนรักทำให้ แต่หากให้รับประทานต่อเนื่องกันหลาย ๆ มื้อ แม้รสชาติของอาหารจะเป็นอย่างเดิมแต่ก็จะทำให้ไม่รู้สึกมีความสุขในการรับประทานอีกต่อไป

การบริหารจัดการความสุขประเภทนี้จึงอยู่ที่การรู้จักจินตนาการให้เป็นไปในทางที่เป็นสุภนิมิต และยังต้องรู้จักปรับเปลี่ยนไป – มาตามสมควรไม่ให้ซ้ำหรือจำเจอยู่กับเรื่องหรือสิ่งใดจนเกินไปด้วย การมองโลกในแง่ดีหรือ Positive Thinking ที่สอนกันในสังคม เพื่อทำให้เกิดความสุขในชีวิต อันที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับเรื่องของจินตนาการที่เป็นสุภนิมิตนี้เอง และเนื่องจากความสุขประเภทนี้ ต้องอิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัว และยังจะต้องมีการแสวงหา – ครอบครอง –เสพอารมณ์เหล่านี้ด้วย ดังนั้นเพื่อทำให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยในความสุขประเภทนี้อย่างแท้จริง จึงต้องคำนึงถึงวิธีการแสวงหาและครอบครองให้ถูกต้องตามครรลองของศีลธรรม กฎหมาย และขนบประเพณีด้วย จึงอาจเรียกความสุขประเภทนี้ที่ได้รับการบริหารจัดการให้ถูกต้องแล้วนี้ว่า เป็น **ความสุขทางใจที่เกิดจากศีล**

2.2 **ความสุขทางใจที่เกิดจากสมาธิ** เป็นความสุขที่ไม่ได้มุ่งเอาการตอบสนองด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และ สิ่งต้องกายใด ๆ เป็นสำคัญ แต่เป็น **ความสุขที่เกิดจากการที่จิตมีสติระลึกและตั้งมั่นในอารมณ์ที่ทำให้เกิดสมาธิ หรือจินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความศรัทธา ความเพียร ความดีงาม ความไม่ประมาท ความบริสุทธิ์ ฯลฯ**

ซึ่งหลักพระพุทธศาสนาสอนไว้ในเรื่อง "กรรมฐาน 40" (อารมณ์ 40 อย่างที่ทำให้เกิดสมาธิ)

การจินตนาการที่ทำให้เกิดความสุขในระดับนี้ มีความแตกต่างจากจินตนาการในบทที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ให้มีความหมายว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา จึงจะทำให้เกิดความสุขขึ้นได้

ความสุขทางใจประเภทนี้ จึงเป็นความสุขที่เป็นเอกเทศของบุคคล ไม่ต้องไปแย่งชิงกับใคร และใคร ๆ ก็ไม่อาจมาแย่งชิงได้ ไม่อาจจะไปซื้อหากับใคร และใคร ๆ ก็ไม่สามารถนำมาขายให้ได้ บุคคลจะต้องเพียรฝึกฝนและปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติได้ผลจนชำนาญแล้ว จะสามารถทำให้ความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน และที่พิเศษมากอีกประการหนึ่ง เป็นความสุขที่มีรสชาติประณีต สุขุม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายแต่ประการใด แม้จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือต่อเนื่องเป็นเวลานานก็ตาม

การปฏิบัติสมาธิ โดยให้จิตมีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น การมีสติตามรู้ลมหายใจเข้าและออก ทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร ?

เรื่องนี้อาจเปรียบได้กับการเอาเชือกผูกวัวไว้กับหลัก ในตอนแรกวัวจะดิ้นไปมา และอาจมีการฉุดกระชากบ้าง แต่ในที่สุดวัวก็จะหมอบและสงบนิ่งอยู่กับหลักนั้นเอง ธรรมชาติของจิตก็เช่นเดียวกัน หากสามารถประคองจิตให้มีสติระลึกรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นอารมณ์ของสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบและนิ่งอยู่กับอารมณ์ของสมาธิที่กำหนดนั้นเอง ความสงบนิ่งที่เกิดขึ้นนี้ คือความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ อุปมาในที่นี้ เปรียบ*เชือกคือสติ วัวคือจิต หลัก*

ที่ล่ามวัวคืออารมณ์กรรมฐาน และอาการที่สงบนิ่งของวัวคือความสุขที่เกิดขึ้น

2.3 **ความสุขทางใจที่เกิดจากปัญญา** ความสุขประเภทสุดท้ายนี้ เป็นความสุขพิเศษที่มีความแตกต่างจากความสุขที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด กล่าวคือ ***เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ใด ๆ*** ที่รับรู้ ความสุขทางใจ 2 ประเภทแรกที่กล่าวไปแล้ว จะต้องมีอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ที่จินตนาการจนรู้สึกว่าเป็นสิ่งน่ารักน่าปรารถนา หรือมีอารมณ์ที่เป็นสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งให้ใจรับรู้ จึงจะเกิดความรู้สึกเป็นความสุขได้ ***แต่ความสุขประเภทสุดท้ายนี้ขึ้นอยู่กับปัญญาที่ทำให้จิตมีท่าทีที่ถูกต้องในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ***

กล่าวโดยสรุป คือ *รับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นการเรียนรู้* ตามที่ได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี (ดูหน้า 30 -35) จึงทำให้ได้กำไรในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งที่รับรู้นั้น จะเป็นสิ่งดีหรือร้ายในสายตาของบุคคลทั่วไปก็ตาม ความรู้สึกว่าได้กำไรนี้เอง ที่ทำให้เกิดความสุข ในทางตรงข้าม หากรู้สึกว่าเสียหรือขาดทุน ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่เป็นความทุกข์ ดังนั้นบุคคลทั่วไปจึงมีความทุกข์และความสุขสลับกันไป หรือขึ้น ๆ ลง ๆ ฟู ๆ แฟบ ๆ ไปตามที่รู้สึกได้ว่ากำไรหรือขาดทุน แต่หากมีปัญญาเห็นได้จริง ๆ ว่า ทุกเรื่องที่รับรู้หรือเผชิญอยู่นั้น ล้วนทำให้ชีวิตได้กำไร กล่าวคือ ได้ประสบการณ์หรือปัญญาเพิ่มพูนขึ้นตลอดเวลา ดังคำที่ว่า "*ผิดเป็นครู ถูกก็เป็นครู*" ก็จะเป็นคนที่สามารถมีความสุขอยู่ได้ตลอดเวลาในทุกเรื่องและทุกสถานการณ์

• วิถีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน

ในเรื่องนี้ขอนำ ***"หลักอายุวัฒนธรรม 5"*** หรือ *ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน* ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ มานำเสนอ ดังต่อไปนี้

1. **สัปปายการี** *การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต* ซึ่งในที่นี้ คือ การรู้จักจัดการหรือปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะ แล้วทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตทั้งทางกายและใจ เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้มีพอเพียง – ครบถ้วน เป็นระเบียบเรียบร้อย ให้น่าอยู่และถูกสุขลักษณะ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบ ไม่มีเสียงอึกทึกรบกวน ร่มเย็น อากาศบริสุทธิ์ (ไม่มีกลิ่น ไม่มีควัน) และถ่ายเทดี การจัดอุณหภูมิให้พอเหมาะกับร่างกาย หรือแม้แต่การรู้จักปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้เหมาะสม ไม่ทำอะไรที่หักโหมหรือเกินกำลัง เป็นต้น

2. **สัปปายมัตตัญญุตา** *การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย* หมายความว่า แม้จะรู้จักทำความสบายให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตแล้ว ยังจะต้องรู้จักกระทำให้มีความพอดีด้วย กล่าวคือ ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป เพราะหากมากเกินไป ก็จะกลายเป็นภาระให้วุ่นวาย แต่หากน้อยเกินไป ก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความสุขได้อย่างยั่งยืน

3. **ปริณตโภชี** *การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย* ซึ่งนอกจากให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกายแล้ว ยังหมายรวมไปถึงการเคี้ยวให้ละเอียดด้วย

4. **กาลจารี** *การประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา* ซึ่งมีความหมายว่า ให้รู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย ให้เหมาะสม

5. **พรหมจารี** *ถือพรหมจรรย์* หรือ *รู้จักควบคุมกามารมณ์และเว้นจากเมถุนบ้าง* ในประเด็นสุดท้ายนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่าความรู้สึกที่หมกมุ่นในกามารมณ์หรือการประกอบเมถุนที่มากเกินไปเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้อายุไม่ยืน ที่เป็นเช่นนี้ มีคำอธิบายว่าทุกครั้งที่มีความรู้สึกกำหนัดเกิดขึ้น จะทำให้ธาตุไฟของร่างกายเกิดเพิ่มมากขึ้น และยังไปเผาเยื่อในกระดูกให้เกิดเป็นน้ำกาม ร่างกายจึงมีความทรุดโทรมไปทุกครั้งเมื่อมีความกำหนัดหรือประกอบเมถุน การควบคุมในเรื่องเหล่านี้ ไม่ให้มีมากจนเกินไป จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมจนเกินไป ซึ่งมีผลในแง่ทำให้อายุยืนด้วย

● ธรรมสำหรับการเผชิญความแก่-เจ็บ-ตาย

ความแก่ – เจ็บ (คือเจ็บป่วย) – ตาย เป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งบีบคั้นชีวิตให้เกิดความทุกข์เมื่อได้ประสบ ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ได้เห็นร่องรอยของการคิดค้นเพื่อเอาชนะในเรื่องเหล่านี้เป็นพัน ๆ ปี ตัวอย่างที่เห็นชัด เช่น มัมมี่ของอียิปต์โบราณ หรือการค้นคว้าแสวงหายาอายุวัฒนะ ที่จะทำให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้เป็นอมตะ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตของบุคคลในฝ่าย "กาย" จะต้องมี ความแก่ – เจ็บ – ตาย เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ไม่มีใครที่จะหลีกหนีไปได้ และไม่มีใครที่จะเอาชนะได้ เพียงแต่จะเกิดขึ้นมากหรือน้อย ช้าหรือเร็ว เท่านั้น การนำเสนอในหัวข้อ *วิถีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน* ในบทที่ผ่านมา ก็ทำได้แต่เพียงชะลอความแก่ เจ็บ และตายให้ยืดยาวออกไป และให้มีความทุกข์และทรมานที่เนื่องมาจากสิ่งเหล่านี้ให้น้อยลงไปได้บ้างเท่านั้น *ประเด็นสำคัญในเรื่องนี้ จึงอยู่ที่การเตรียมใจ*

ที่จะเผชิญกับภาวะความแก่ – เจ็บ – ตาย อย่างไรมากกว่า เพื่อที่จะสามารถรักษาใจไม่ให้เป็นทุกข์ และยังสามารถเป็นปกติและมีความสุขอยู่ได้ แม้กำลังเผชิญในเรื่องเหล่านี้อยู่

การเตรียมใจในเรื่องนี้ มีหลายวิธี เช่น

● การวางจิตให้ถูกต้องด้วยปัญญา ด้วยการวางท่าที่รับรู้ต่อความแก่ – เจ็บ – ตาย ให้เป็นการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนปัญญา ก็จะทำให้บุคคลสามารถรักษาจิตใจของตนให้เป็นปกติได้ และยังสามารถได้รับประโยชน์จาก ความแก่ – เจ็บ – ตาย ในแง่มุมต่าง ๆ อีกด้วย

● การฝึกสติ และสะสมการทำบุญหรือกุศล ก็เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้บุคคลอุ่นใจ แกล้วกล้า ในการเผชิญต่อความแก่ – เจ็บ – ตาย โดยเฉพาะในยามที่กำลังจะสิ้นใจ ซึ่งในขณะนั้นไม่มีอะไรที่จะช่วยได้ นอกจากสติที่มั่นคงที่ได้ฝึกฝนมาดีแล้ว ที่จะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติและมั่นคงอยู่ได้ โดยมีฐานคือบุญกุศลที่ได้กระทำสะสมไว้ เป็นสิ่งอุดหนุนให้เกิดความมั่นใจว่า จะส่งผลให้ในทางที่ดี และนำพาไปสู่สุคติในสัมปรายภพอย่างแน่นอน

● ให้มีปัญญารู้ตามเป็นจริงว่า ที่แท้ความแก่–เจ็บ–ตาย อันที่จริงเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าไปให้ความหมายหรือกำหนดไปเอง สิ่งที่เป็นจริงยิ่งกว่า มีแต่เรื่องของการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น การรับรู้ว่ากำลังเผชิญกับความตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นความแก่ เจ็บ หรือตายของเรา กับการรับรู้ว่ากำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ย่อมให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก ก็จะทำให้จิตสามารถดำรงอยู่เหนือความรู้สึกบีบคั้นเสียดแทงจากความแก่ – เจ็บ – หรือตาย ได้ดียิ่งขึ้น

มีประเด็นที่สำคัญมากของชีวิตในขณะใกล้ตายที่ควรรู้และตระหนักไว้ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า กรรมหรือการกระทำ

ในขณะก่อนตายมีความสำคัญมาก และจะส่งผลให้ก่อนกรรมอื่น ๆในภพต่อไป หากไม่มีกรรมหนักจริงๆ ที่ได้กระทำไว้ก่อนแล้ว เช่น ในฝ่ายดี คือได้ฌาน และในฝ่ายชั่ว เช่นฆ่าพ่อแม่ ท่านเปรียบให้เห็นเสมือนกับวัวที่อยู่ในคอก เมื่อเปิดประตู วัวที่อยู่ใกล้ประตูย่อมสามารถออกจากคอกได้ก่อน แม้จะเป็นวัวตัวเล็กหรือตัวที่อ่อนแอก็ตาม เรื่องกรรมในขณะใกล้ตายก็เป็นเช่นเดียวกัน เป็นกรรมที่ส่งผลให้ก่อน ว่าจะนำไปเกิดใหม่ที่ใด (ในกรณีที่บุคคลนั้นยังไม่สิ้นกิเลส) ดังนั้น ในขณะใกล้ตาย จึงต้องมีสติให้มาก และคอยประคับประคองใจให้ผ่องใส เป็นบุญ-กุศล ไม่ให้ขุ่นมัวหรือเศร้าหมอง คติชาวบ้านทั่วไปที่นิมนต์พระมาสวดให้ฟัง ก็มาจากคำสอนที่กล่าวนี้ เพื่อประคับประคองใจของผู้ที่กำลังจะจากไป ซึ่งหากสิ้นชีวิตไปด้วยใจที่ผ่องใสและเป็นบุญ-กุศล ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป

มีอีกกรณีหนึ่ง คือพระอรหันต์ประเภท **"ชีวิตสมสีสี"** (อ่านว่า ชี-วิ-ตะ-สะ-มะ-สี-สี) เป็นพระอรหันต์พร้อมกับการสิ้นไปของชีวิต ซึ่งน่าสนใจมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรม สามารถปฏิบัติได้จนนาทีสุดท้ายของชีวิต และทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ด้วย การปฏิบัติในเรื่องนี้คือ ให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่จิตสุดท้ายจะดับลง

• หลักการพัฒนามนุษย์สมบูรณ์แบบ

ในบทสุดท้ายนี้ จะเป็นการประมวลเรื่องราวทั้งหมดที่มนุษย์พึงเรียนรู้และฝึกฝนอบรมตน อย่างเป็นระบบ ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ที่มีความถึงพร้อมในทุกด้าน เป็นมนุษย์ที่มีแต่ให้คุณโดยส่วนเดียว ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเดือดร้อนใด ๆ แก่ทั้งตนเองและส่วนรวม ซึ่งคำสอนในพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้ในหมวดธรรมที่เรียกว่า **"ภาวนา 4"** โดยได้แสดงเรื่องที่มนุษย์

จะต้องฝึกฝนอบรมและพัฒนาตน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ไว้ 4 ด้าน คือ 1. **กายภาวนา** 2. **ศีลภาวนา** 3. **จิตตภาวนา** 4. **ปัญญาภาวนา**

จะได้อธิบายในรายละเอียดต่อไป

1. กายภาวนา คือ *การฝึกการดำรงชีพและจัดองค์ประกอบในทางกายภาพให้เหมาะสม ให้เกื้อกูลแก่คุณภาพชีวิตทางกายรวมถึงสิ่งแวดล้อม* โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาให้มี**สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง** และมี**สิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล** ซึ่งมีเรื่องราวที่กว้างขวางมาก

การพัฒนาเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อันที่จริงก็ใช้หลักอันเดียวกันกับ ***"หลักอายุวัฒนธรรม 5"*** หรืออาจใช้แนวทางที่มีการสอนกันอยู่แล้วทั่วไปในสังคมก็ได้ คือ***หลัก 5 อ.*** โดยดูแลในเรื่องการรับประทาน***อาหาร***ให้เหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ การอาศัยอยู่ในที่ที่มี***อากาศ***บริสุทธิ์ ปลอดมลภาวะ ซึ่งจะทำให้มีพลังขับเคลื่อนชีวิตที่ดี การ***ออกกำลังกาย*** เพื่อบริหารอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้แข็งแรง การรักษา***อารมณ์*** ทางจิตใจ ให้สงบผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่บีบคั้น ซึ่งสามารถส่งผลกระทบถึงร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ และสุดท้าย คือดูแลเรื่อง***อุจจาระ*** เป็นการนำเอาของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ซึ่งควรทำให้เป็นเวลา และสม่ำเสมอในทุกวันตอนเช้า

ส่วนเรื่องการพัฒนาสิ่งแวดล้อม หรือการรักษาความสมดุลของสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ของชีวิต มีเรื่องที่จะต้องทำความเข้าใจค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในเรื่อง**อุตุนิยาม** และ**พีชนิยาม** ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งแวดล้อม

ในด้านของอุตุนิยาม (physical laws) เป็น กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิ และ/หรือ ฤดูกาล (*อุตุ แปลว่า อุณหภูมิ หรือฤดู*) การใช้คำว่า *อุตุนิยาม* มีนัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่าธาตุพื้นฐานฝ่ายรูปธรรม

ทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นั้น ธาตุไฟหรืออุณหภูมิเป็นตัวการสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรุงแต่งของธาตุอื่น ๆ ซึ่งหากปรุงแต่งจนเกิดความสมดุลเมื่อใด จะทำให้เกิดระบบของดินฟ้าอากาศที่ลงตัวจนเกิดเป็น *ฤดูกาล* เมื่อมีฤดูกาลเกิดขึ้น สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ คือ พืชและสัตว์จึงสามารถเกิดขึ้นและปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้

ความสมดุลของธาตุทางฝ่ายรูปธรรมพื้นฐานทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จนเกิดเป็นฤดูกาล เกิดขึ้นได้ ***อย่างไร ?***

กล่าวโดยสรุป เริ่มต้นจากการมี **ธาตุไฟ** ที่พอเหมาะก่อน ซึ่งจะทำให้ **ธาตุน้ำ** สามารถดำรงอยู่ได้ 3 สถานะ คือ ของแข็ง (น้ำแข็ง) ของเหลว และก๊าซ (ไอน้ำ) ในธรรมชาติ เพื่อที่จะสามารถกระจายน้ำให้มีทั่วไปบนผืนพิภพ ด้วยการเปลี่ยนไป - มา ของ 3 สถานะนี้เอง โดยการเปลี่ยนเป็นฝนบ้าง หรือหิมะบ้าง โปรยปรายไปทั่ว ทำให้มีน้ำกระจายอยู่อย่างทั่วถึงบนพื้นพิภพ เพราะสิ่งมีชีวิตทั้งหลายต้องอาศัยน้ำเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต นอกจากนั้น ยังจะต้องมีการเกิดขึ้นของออกซิเจนที่สิ่งมีชีวิตใช้เป็นพลังงานในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตใน **ธาตุลม** และยังเกิดทิศทางการพัดของลมที่สม่ำเสมอด้วย ซึ่งลมที่พัดเป็นประจำและสม่ำเสมอในแต่ละช่วงเวลานี้เอง ที่เป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดฤดูกาล เมื่อมีฤดูกาลเกิดขึ้น จะทำให้ **ธาตุดิน** ที่แต่เดิมเป็นสารอนินทรีย์เพียงอย่างเดียว สามารถคลุกเคล้าและผสมผสานจนเกิดเป็นสารอินทรีย์ที่จะพัฒนาให้เป็นสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ต่อไปได้ และสิ่งมีชีวิตที่เกิดขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก คือ พืช เมื่อมีพืชเกิดขึ้น สัตว์ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นต่อไปได้ เพราะสัตว์ไม่สามารถอาศัย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

ธาตุไฟ ที่เป็นสารอนินทรีย์ล้วน ๆ เป็นอาหารในการดำรงชีวิต แต่จะต้องอาศัยพืชซึ่งเป็นสารอินทรีย์เป็นอาหาร โดยพืชสามารถแปร ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นสารอนินทรีย์ล้วน ๆ ให้เป็นสารอินทรีย์ในพืชได้

ดังนั้น เรื่องของสิ่งแวดล้อมจริง ๆ ก็คือ เรื่องของการมีฤดูกาลที่ถูกต้อง และมีพืชที่พอเพียงนั่นเอง และสิ่งที่ต้องการสิ่งแวดล้อมและพืชที่เหมาะสมจริง ๆ ก็คือสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงมนุษย์ด้วย หากในธรรมชาติไม่มีสัตว์แล้ว เรื่องของสิ่งแวดล้อมก็ไม่มีความหมายแต่ประการใด

*ส่วน**ในด้านของพืชนิยาม*** (biological laws) หรือกฎธรรมชาติเกี่ยวกับพืช สาระสำคัญของกฎนี้ คือ ความสามารถในการสร้างสิ่งที่เหมือนกับตัวเองให้เกิดขึ้น เรียกความสามารถนี้ว่าการสืบพืชพันธุ์ ทำให้พืชสามารถแพร่และขยายพันธุ์ไปได้ทั่วโลก จนทำให้เกิดเป็นสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและเกื้อกูลให้สัตว์ต่าง ๆ เกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ โดยพืชจะเป็นอาหารพื้นฐานของสัตว์ และเป็นปัจจัย 4 คือเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ให้สัตว์ต่าง ๆ อาศัยใช้เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นปกติสุขด้วย

นอกจากนั้น พืชยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยรักษาระบบความสมดุลของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ ความสมดุลของ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และฤดูกาล ให้สามารถดำรงอยู่อย่างมั่นคงและยั่งยืนยิ่งขึ้น โดยการ......

●...เป็น **"ป่าไม้"** ซึ่งเป็นแหล่งให้ความชุ่มชื้นและความเย็น ทำหน้าที่ควบคุม **"ธาตุไฟ"** โดยทำหน้าที่เป็นตัวปรับอุณหภูมิ หรืออาจเรียกว่าเป็นแอร์คอนดิชั่นของโลก ทำให้ลมฟ้าอากาศ และฤดูกาล เป็นไปโดยปกติและสม่ำเสมอ

●...เป็น "**ป่าต้นน้ำ**" ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร เพื่อควบคุม "**ธาตุน้ำ**" หรือควบคุมและจัดระบบการจัดสรรของน้ำในธรรมชาติ ทำให้เกิดเป็นแม่น้ำ ลำคลอง เป็นประดุจสายเลือดไหลไปหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ที่อยู่บนผืนแผ่นดิน

●...ในส่วนที่เกี่ยวกับ "**ธาตุลม**" กล่าวได้ว่า"พืช"เป็นแหล่งผลิต "**อ๊อกซิเจน**" หรือ "**ปราณ**" ซึ่งเป็นพลังงานสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

●...การเกิดและตายของพืช อันที่จริงเป็นกลวิธีการปรับปรุงสภาพของดินที่สำคัญ ทำให้ "**ธาตุดิน**" มีคุณภาพที่ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น ๆ ตลอดเวลา

ดังนั้น **แนวทางในการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม** จึงพอสรุปประเด็นสำคัญ ๆ ได้ว่า

● *ให้ระมัดระวังในการกระทำที่จะไม่ทำให้ธาตุไฟเกิดความไม่สมดุล ดังเช่นภาวะโลกร้อน ซึ่งเกิดจากจากการใช้พลังงานที่มหาศาลในการอุปโภคและบริโภคของมนุษย์*

● *การไม่ตัดไม้ทำลายป่า*

● *การไม่ทิ้งสิ่งปฏิกูล ของเสีย หรือมลพิษต่าง ๆ ลงในแม่น้ำลำคลอง ซึ่งทำให้แหล่งน้ำที่เป็นสายเลือดเสียไป*

● *กิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่กระทำในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องไม่เหลือเป็นของเสียที่ธรรมชาติไม่สามารถกำจัดได้ หรือใช้เวลานานเกินไปในการขจัด ซึ่งจะสังเกตได้ว่ากระบวนการต่าง ๆ ในธรรมชาติ จะไม่มีของเสียเกิดขึ้น เช่น ซากพืชซากสัตว์ที่ตาย กลายเป็นปุ๋ย ทำให้พืชเจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น*

2. **ศีลภาวนา** *การฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจา ในการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ รวมถึงกับบุคคลและสังคม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้เกิดความเรียบร้อยและปกติสุข ไม่ให้เกิดปัญหาการกระทบกระทั่ง หรือความเดือดร้อน ในการอยู่ร่วมกันหรือปฏิบัติต่อกันในสังคม*

พฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีนัยสำคัญมาก เป็นสิ่งที่สามารถก่อผลกระทบให้เกิดได้อย่างมหาศาล กล่าวได้ว่า ความเป็นไปของสังคมไม่ว่าจะในทางดีที่เป็นความสงบสุข หรือในทางร้ายที่เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ล้วนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ในทางกายและวาจานี้เอง เพราะหากสิ่งต่าง ๆ ยังอยู่ภายในใจของมนุษย์ ไม่ก้าวล่วงออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจาแล้ว ก็จะยังไม่ก่อให้เกิดผลใด ๆ ขึ้นกับสังคม จะมีผลก็เฉพาะต่อจิตใจของบุคคลนั้นเพียงผู้เดียว ดังนั้น นอกจากเรื่อง *ศีลภาวนา* แล้ว จึงต้องมี *จิตตภาวนา* และ*ปัญญาภาวนา* เพื่อที่จะฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจของมนุษย์ต่อไป

สิ่งที่เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติ *ศีลภาวนา* มีความราบรื่นและบังเกิดผลดี คือ ***สัมมาทิฏฐิ*** หรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของธรรมชาติชีวิตและสิ่งที่ชีวิตจะต้องเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะเรื่องคุณค่าความหมายที่ถูกต้องของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิต จะเป็นเครื่องนำทางให้บุคคลใช้กายและวาจาทำหน้าที่เกี่ยวข้องหรือปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องต่อไป

เรื่องของ *สัมมาทิฏฐิ* มีเรื่องราวกว้างขวางที่จะต้องทำความรู้ความเข้าใจ นอกจากประเด็นหลัก ๆ คือเรื่องของชีวิต และคุณค่าความหมายของสิ่งที่ชีวิตต้องเกี่ยวข้องทั้งหมด (คือเรื่อง*ปัจจัย 4* , *สิ่งอำนวย*

ความสะดวกสบายต่าง ๆ และบุคคลในสังคม) ยังครอบคลุมไปถึงเรื่องกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต อาทิ คุณค่าความหมายของ การเรียน การทำงาน การมีครอบครัว ฯลฯ นอกจากนั้นยังมีเรื่องของ กฎ กติกา มารยาทที่จะต้องเรียนรู้และปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามครรลองของสังคมที่วางไว้ และรวมถึงการสื่อสารด้วยการใช้วาจาหรือข้อเขียนด้วย

ในกรณีของพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจา แม้จะไม่ใช่วัตถุสิ่งของ เป็นเพียงลมปาก แต่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อบุคคลและสังคมได้อย่างใหญ่หลวง จึงเห็นว่าควรเน้นให้มีการตระหนักและเรียนรู้ฝึกฝนในเรื่องนี้ด้วย

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในเรื่องเกี่ยวกับคำพูด ได้สอนให้ละคำพูดที่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง หรือมิจฉาวาจา 4 ประการ คือ ไม่พูด***คำเท็จ*** (คือคำที่ไม่ถูกต้องตามข้อเท็จจริง) ***คำหยาบ*** (คือคำที่มุ่งทำร้ายบุคคลผู้ฟังให้เจ็บปวดใจ) ***คำส่อเสียด*** (คือคำยุยงให้บุคคลแตกแยกกัน) และ***คำเพ้อเจ้อ*** (คือคำที่เหลวไหลไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์) และสอนให้พูดแต่ ***คำที่เป็นจริง ที่เป็นประโยชน์ ประกอบด้วยจิตที่มีเมตตา*** นอกจากนั้นยังจะต้อง ***รู้จักกาละเทศะ***ในการพูดอีกด้วย

ผลของ *ศีลภาวนา* จะทำให้เกิดสังคมอุดมคติ เป็นสังคมที่อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความสมัครสมานสามัคคี มีความรู้สึกสนิทใจ หมดสิ้นความหวาดและระแวงที่มีต่อกันโดยประการทั้งปวง

3. **จิตตภาวนา** *การฝึกฝนและพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ และใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ* การฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องนี้ มีจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเข้ามาเป็นเรื่องส่วนบุคคล เฉพาะตัวบุคคล หรือภายในของบุคคล

การฝึกฝนในระบบ **ภาวนา** 4 จะเห็นได้ว่า ได้วางระบบการ

ฝึกฝนพัฒนาโดยเริ่มจากเรื่องภายนอกที่ไกลตัวออกไป คือเรื่องสิ่งแวดล้อม มาจนถึงเรื่องร่างกายและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกายซึ่งมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับสิ่งแวดล้อม (*กายภาวนา*) และกระเถิบใกล้เข้ามาเป็นเรื่องการเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลในสังคม (*ศีลภาวนา*) สำหรับการฝึกฝนต่อจากนี้ไป เป็นการฝึกฝนและพัฒนาจิตโดยตรง ซึ่งมีอยู่ 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ *การพัฒนาจิตเพื่อให้จิตมีคุณภาพเหมาะสม* (*จิตตภาวนา*) และ *การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา* (*ปัญญาภาวนา*)

การปฏิบัติ *จิตตภาวนา* ในที่นี้ กล่าวโดยสรุป คือการทำสมาธินั่นเอง ซึ่งมีหลักการสำคัญ คือ***การมีสติประคองจิตให้รับรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้ต่อเนื่อง*** สำหรับอารมณ์ที่จะให้จิตรับรู้นั้น จะต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ชวนให้จิตเกิดอาการ ฟู หรือ แฟบ ได้โดยง่าย ส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ที่ให้ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ หรือเป็นอารมณ์ที่ชักชวนให้จิตเกิดความศรัทธาเลื่อมใส และเกิดเป็นภาวะจิตที่ดีงาม หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แสดงอารมณ์ที่รับรู้แล้วทำให้จิตเกิดสมาธิ เป็น 40 อย่างหรือ 40 วิธีด้วยกัน หรือที่เรียกว่า กรรมฐาน 40

การทำสมาธิ โดยให้จิตรับรู้อยู่ในเรื่องเดียว สิ่งเดียว หรืออารมณ์เดียว เป็นการฝึกฝนการควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติโดยตรง นอกจากนั้นยังช่วยปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมด้วย ซึ่งสามารถอธิบายให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น โดยการอุปมาเปรียบได้กับการจับแก้วน้ำที่มีตะกอนลอยแขวนอยู่ให้นิ่งไว้ หากสามารถจับแก้วอยู่ให้นิ่งได้นานพอ ตะกอนก็จะค่อย ๆ ตกลงก้นแก้ว และเหลือน้ำที่ใสอยู่ชั้นบน น้ำที่ใสนี้เองจึงเป็นน้ำที่มีคุณภาพที่เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เรื่องของจิตก็เช่นเดียวกัน หากสามารถมีสติประคองจิตให้ระลึกตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวที่กำหนดได้นานเพียงพอ ก็จะทำให้

อารมณ์ต่าง ๆ ที่รบกวนจิตให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง ซึ่งในหลักธรรมแสดงไว้ว่า คือ *นิวรณ์ 5* (ได้แก่ *กามฉันทะ* ความพอใจในกามคุณ, *พยาบาท* ความขัดเคืองใจ, ถีนมิทธะ ความหดหู่ เซื่องซึม, *อุทธัจจกุกกุจจะ* ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ, *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย) สงบลง กลายเป็นจิตที่ผ่องใส (Pureness) ตั้งมั่น (Firmness) ควรแก่การงาน (Activeness) มีความสุขประกอบอยู่เสมอ เป็นจิตดีงาม ที่มีความพร้อม มั่นคง และควรแก่การทำกิจการงานทุกอย่างได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

การฝึกฝนในเรื่อง *จิตตภาวนา* นอกจากจะให้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพของจิตโดยตรงแล้ว อันที่จริงยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ทำให้มีพลังจิตเพิ่มพูนขึ้น ซึ่งพลังจิตส่วนนี้สามารถนำไปใช้ทำในสิ่งที่เรียกว่า *อภิญญา* หรือ *ฤทธิ์* ได้ตามที่มีแสดงไว้ในคัมภีร์ แต่จะไม่ขอนำมากล่าวในที่นี้ เพราะไม่ใช่สิ่งที่เป็นสาระสำคัญทางพระพุทธศาสนา ประเด็นที่สำคัญและควรนำไปใช้ประโยชน์จริง ๆ คือใช้เป็นพลังเพื่ออุดหนุนปัญญาให้สามารถทำกิจได้สำเร็จเด็ดขาด โดยเฉพาะในแง่ของการตัดกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิต ในเรื่องนี้ มีอุปมาเปรียบเทียบกับการตัดต้นไม้ให้ขาด พลังของจิตหรือสมาธิเปรียบได้กับน้ำหนักของมีดหรือขวานที่จะนำไปตัดต้นไม้ ส่วนปัญญาเปรียบได้กับความคม หากบุคคลมีมีดที่คมกริบ แต่มีน้ำหนักน้อย เช่นมีดผ่าตัด ก็ย่อมไม่สามารถตัดต้นไม้ให้ขาดลงได้ แต่หากเป็นขวานหรือมีดที่มีขนาดใหญ่หรือน้ำหนักมากพอ ประกอบกับมีความคมมากด้วย ก็สามารถตัดต้นไม้ให้ขาดได้โดยง่าย หรือบางทีแม้ไม่มีปัญญามาก คือเป็นมีดหรือขวานที่ไม่ค่อยคม แต่ด้วยการที่มีน้ำหนักมาก ก็ยังอาจสามารถตัดต้นไม้ให้ขาดลงได้ แม้จะใช้เวลามากสักหน่อย อันที่จริงอุปมาที่ยกมานี้ยังมีเรื่องของศีลรวมอยู่ด้วย โดยได้อุปมาศีลเป็นพื้นดินที่ยืนจะตัดต้นไม้

หากได้ยืนบนพื้นราบ หรือที่ที่สามารถยืนได้อย่างมั่นเหมาะด้วยแล้ว ก็ย่อมเป็นเครื่องช่วยให้ตัดต้นไม้สำเร็จได้ดียิ่งขึ้น การฝึกฝนและพัฒนาในเรื่อง *ศีลภาวนา* ที่ผ่านมา อันที่จริงมีประโยชน์เกื้อกูลเป็นอย่างมากต่อความก้าวหน้าและความสำเร็จในการปฏิบัติทั้ง *จิตตภาวนา* และ *ปัญญาภาวนา* ในลำดับถัดขึ้นไปด้วย

4. **ปัญญาภาวนา** *การฝึกฝนและพัฒนาในด้านการรอบรู้และรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ จนสามารถนำความรู้มาใช้สร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด คือปัญญาที่จะตัดกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด*

สำหรับปัญญาภาวนาที่จะนำมากล่าวในหนังสือนี้ จะเน้นไปในการฝึกฝนพัฒนาปัญญาใน 2 ด้าน คือ *ปัญญาที่ทำให้มีท่าทีในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง* และ*ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ* จนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อกูล ตลอดจนแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปด้วยดี

4.1 ***ปัญญาที่ทำให้มีท่าในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง*** คือ การรู้จักให้มีท่าทีรับรู้หรือเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง กล่าวคือ ให้เป็นท่าทีแห่งการ **"เรียนรู้"** ตามที่ได้อธิบายไปแล้วในบทที่ว่าด้วย *ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี* ซึ่งท่าทีที่ถูกต้องนี้จะทำให้บุคคลไม่มีปัญหาหรือความทุกข์หรือความบีบคั้น จากการรับรู้ต่อสิ่งใด ๆ และยังสามารถได้รับประสบการณ์หรือปัญญาจากสิ่งที่สัมผัสรับรู้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น ๆ ตลอดเวลา

4.2 ***ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ*** คือ ปัญญารู้ความเป็นมา-เป็นไป ตลอดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่เป็นเงื่อนไขของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถสร้างสรรค์ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่

เนื่องด้วยสิ่งนั้น ๆ ได้ หลักการสำคัญในการฝึกฝนหรือพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญญาประเภทนี้ คือ*การมีสติตามระลึกรู้และพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งหรือเรื่องที่จิตรับรู้ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ จนรู้เรื่องราว ความเป็นมา-เป็นไป ตลอดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่เป็นเงื่อนไข ก็จะทำให้เกิด* **"ปัญญา"** *รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้น ๆ* ในเรื่องนี้อาจอธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ โดยเปรียบได้กับการที่ประสงค์จะให้เกิดปัญญารอบรู้เรื่องนกชนิดหนึ่ง เราไม่สามารถอยู่ดี ๆ ก็เกิดความรู้ขึ้นมาได้เลย วิธีการที่จะทำให้เกิดปัญญา คือต้องไปคอยเฝ้าดูนกชนิดนั้น และยังจะต้องรู้จักพิจารณา-สังเกต-ไตร่ตรอง เกี่ยวกับความเป็นอยู่และความเคลื่อนไหวของนกอยู่ตลอดเวลา ทั้งกลางวันกลางคืน และอาจต้องใช้เวลาคอยติดตามเป็นเดือนเป็นปี จึงจะทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้เกี่ยวกับนกตลอดจนวงจรชีวิตของนกชนิดนั้นอย่างแจ่มแจ้ง

ในกรณีทั่วไป *ปัญญาที่ทำให้มีท่าในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง* จะต้องใช้อยู่เสมอและตลอดเวลากับเรื่องที่รับรู้ ส่วน *ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ* ไม่จำเป็นจะต้องไปรู้เท่าทันความจริงของทุกเรื่องหรือทุกสิ่ง เพียงให้มีปัญญารู้เท่าทันเรื่องหรือสิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคล ก็เพียงพอแล้ว ยกเว้นเรื่องของทุกข์และความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ หรืออริยสัจ 4 ซึ่งโดยวิถีของธรรมชาติแล้ว เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตพึงเรียนรู้

สำหรับการใช้ปัญญาให้เหมาะกับสถานการณ์ ก็เป็นไปตาม *หลักสัปปุริสธรรม 7 คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บุคคล รู้ชุมชน* ที่ได้นำเสนอไปแล้ว

บทสรุป

การได้มีโอกาสพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตล่วงหน้า เปรียบได้กับการสำรวจและสร้างแผนที่ชีวิตให้กับตนเองล่วงหน้า ย่อมนับว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตโดยประการทั้งปวง ทำให้บุคคลรู้จักและได้ตระเตรียมหรือฝึกฝนตนเองไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งจะทำให้มีความพร้อมและไม่เกิดความเพลี่ยงพล้ำต่ออุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาโดยง่าย และยังเป็นหลักประกันอย่างดีที่ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมว่า จะสามารถผ่านเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตไปด้วยดี และประสบความสุขความสำเร็จในทุกขั้นตอนของชีวิตอย่างน่าพึงพอใจ

หนังสือ "ชีวิตติดปัญญา" (Wisdom of Living) ที่เขียนขึ้นก็ด้วยหวังประโยชน์ดังที่ได้กล่าวข้างต้น หากจะเป็นเหมือนเทียนไขเล่มเล็ก ๆ ที่จุดขึ้นในท่ามกลางความมืด และสามารถส่องนำทางให้เดินไปได้โดยสวัสดิภาพแม้เพียงเล็กน้อย ก็นับว่าได้ประสบผลสำเร็จที่น่าพอใจแล้ว.

ดรรชนีค้นคำ

รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง



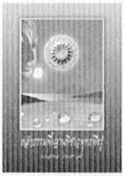
พ.ศ. 2548

“ความหมายคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์แบบ”



พ.ศ. 2549

“ความพอเพียง คือทางรอดของมนุษย์และสังคม”



พ.ศ. 2550

“หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้”



พ.ศ. 2551

“คู่มือบัณฑิตของแผ่นดิน”



พ.ศ. 2552

“คู่มือปัญญา ในพระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2553

“ปฏิจจสมุปบาท ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2554

“สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2555

“อริยสัจสำหรับทุกคน”



พ.ศ. 2556

“ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา”

ท้ายเล่ม

เมื่อพลิกมาถึงหน้าสุดท้ายนี้ ท่านผู้อ่านก็คงจะพบแล้วว่า
ชีวิตมนุษย์นั้นจะว่าสั้นก็สั้น จะว่ายาวก็ยาว
ขึ้นอยู่ว่าจะเป็นผู้ที่อยู่อย่างสุขหรืออย่างทุกข์
เหตุปัจจัยสำคัญก็คือ"ปัญญา"ที่จะแก้ไขประคับประคองชีวิต
ให้ดำเนินไปอย่างที่ควรอยู่ควรเป็น
หนังสือชีวิตติดปัญญาเล่มนี้
ได้ให้แนวทางสำคัญในการดำเนินไปของชีวิตได้เป็นอย่างดี
อันเป็นผลมาจากความตั้งใจของท่านผู้เขียนที่จะสร้างหนทางสุข
แก่นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป
ด้วยการใช้ **ชีวิตติดปัญญา**

กรรชิต จิตระทาน

ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330